

**UNIVERSITÉ DU QUÉBEC**

**MÉMOIRE PRÉSENTÉ À  
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES**

**COMME EXIGENCE PARTIELLE  
DE LA MAÎTRISE EN ÉTUDES QUÉBÉCOISES**

**PAR  
CAROLINE COULOMBE**

**«UN SIÈCLE DE PRESCRIPTIONS CULINAIRES:  
CONTINUITÉS ET CHANGEMENTS DANS LA CUISINE AU QUÉBEC,  
1860-1960»**

**SEPTEMBRE 2002**

2175

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.



## RÉSUMÉ

L'étude des habitudes culinaires est un moyen d'éclairer l'univers des changements culturels au Québec. À travers la production écrite sur l'art culinaire, il est possible de mieux connaître l'évolution de la consommation alimentaire entre 1860 et 1960 et aussi de comprendre les motifs et les valeurs qui entourent et guident les choix. Les facteurs historiques qui ont influencé les pratiques et les mentalités sont essentiellement de trois ordres: matériel, scientifique et socio-culturel.

Les discours codifiés au sein de la littérature culinaire laissent entrevoir un important processus de rationalisation des usages et de la production alimentaires entre le milieu du XIXe et le milieu du XXe siècle. Si l'esprit d'économie est une vertu indispensable à la bonne ménagère, cette dernière, à partir des années 1940 surtout, doit savoir y allier un sens esthétique certain, des connaissances diététiques adéquates ainsi qu'un sens de l'hospitalité constant.

La cuisine domestique évolue dans son contenu, comme en témoigne l'analyse des ingrédients des recettes. Mais sa structure connaît également certaines modifications. De nouvelles formes de repas émergent dans la première moitié du XXe siècle. La persistance d'un cycle de consommation alimentaire lié aux saisons et aux événements festifs nous éclaire sur l'importance des rituels en cuisine.

## REMERCIEMENTS

Ce mémoire est le fruit de beaucoup d'efforts personnels, de discipline et de passion. Mais sa réalisation doit amplement au soutien de quelques personnes. Mes premiers remerciements vont à mon directeur, monsieur Paul-Louis Martin, qui a toujours répondu à mes demandes et su calmer mes incertitudes. Ses conseils judicieux et sa bienveillance ont été très appréciés tout au long de ce parcours.

Je remercie les Soeurs de la Congrégation de Montréal, les Soeurs de la Charité de Québec et la Société d'histoire de Montmagny pour m'avoir facilité l'accès à certains documents. Merci encore aux informatrices qui ont participé à la réussite de ce projet, soit par le prêt ou le don de volumes, par leur participation à la sélection des recettes ou encore par des entretiens toujours très enrichissants.

Je suis également reconnaissante à la Fondation de l'Université du Québec à Trois-Rivières pour l'aide financière accordée par le biais de ses programmes de bourses.

Enfin, plusieurs mercis à mon entourage, en particulier à Steve, mon compagnon. Son soutien constant et sa conviction profonde dans mon succès m'ont maintes fois redonné l'énergie nécessaire pour mener à terme ce projet.

## TABLE DES MATIÈRES

<b>RÉSUMÉ.....</b>	<b>i</b>
<b>REMERCIEMENTS.....</b>	<b>ii</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES.....</b>	<b>iii</b>
<b>LISTE DES TABLEAUX ET FIGURES.....</b>	<b>v</b>
<b>LEXIQUE.....</b>	<b>vi</b>
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>CHAPITRE 1 : LE DISCOURS CULINAIRE ET SES PRINCIPES.....</b>	<b>17</b>
<b>1. Définition de deux concepts : tradition et modernité.....</b>	<b>17</b>
<b>2. Contexte historique et facteurs d'influence.....</b>	<b>20</b>
2.1 Facteurs matériels.....	20
2.2 Facteurs liés aux connaissances scientifiques.....	22
2.3 Facteurs sociaux et culturels.....	24
<b>3. Les valeurs et ceux qui les portent.....</b>	<b>30</b>
3.1 La littérature institutionnelle.....	31
3.2 Les livres de compagnies : modernité et patriotisme.....	34
3.3 Les chroniques culinaires des journaux : une cuisine « sociale » et « à la mode ».....	35
3.4 La publicité alimentaire ou l'art d'user des bons « ingrédients » promotionnels.....	36
3.5 Quelques pistes.....	37
<b>CHAPITRE 2 : LES CONTENUS DE LA CUISINE.....</b>	<b>40</b>
<b>1. De l'usage des aliments.....</b>	<b>40</b>
1.1 Le sucre et le gras.....	41
1.2 La viande.....	54
1.3 Des fruits et des légumes : la révolution des vitamines.....	63
1.4 Les « assaisonnements » de la cuisine.....	75
1.5 D'autres tendances en bref.....	81
<b>2. L'avènement des aliments industriels ou les manifestations de la « modernité ».....</b>	<b>82</b>

3. De nouvelles frontières culinaires.....	92
3.1 L'influence anglo-américaine.....	94
3.2 Les influences ethniques.....	95
4. Et la cuisine traditionnelle?.....	100
<b>CHAPITRE 3 : ÉLÉMENTS STRUCTURELS ET RITUELS : LES CADRES DE LA CUISINE.....</b>	<b>104</b>
1. Dimension technique.....	105
1.1 Étapes de préparation.....	105
1.2 Techniques de cuisson.....	108
1.3 Morphologie du livre de recettes.....	113
2. Structure du repas.....	117
2.1 Un modèle « standard ».....	118
2.2 Quelques formes de plats populaires.....	122
2.3 Des formes de repas renouvelées.....	125
3. Le cadre symbolique.....	130
3.1 Le cycle des saisons.....	130
3.2 Calendrier festif et prescriptions religieuses.....	136
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>141</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>151</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>159</b>

## LISTE DES TABLEAUX ET FIGURES

Tableau I :	Comparaison des temps d'ébullition moyens requis dans différents manuels de cuisine.....	71
Figure I :	Recettes de desserts et recettes sucrées.....	45
Figure II :	Recettes contenant un corps gras.....	52
Figure III :	Recettes contenant un aliment carné.....	54
Figure IV :	Répartition des aliments carnés.....	58
Figure V :	Présence des fruits dans les recettes.....	68
Figure VI :	Répartition des légumes dans les recettes de légumes.....	73
Figure VII :	Évolution de l'usage des condiments et assaisonnements.....	78
Figure VIII :	Mentions industrielles dans les livres de cuisine.....	87
Figure IX :	Mentions industrielles excluant livres de compagnies alimentaires....	87
Figure X :	Structure interne de deux livres de cuisine.....	115



## LEXIQUE

Accompagnement :	Dans la séquence d'un repas, plat qui accompagne le plat principal, qui se sert en même temps
Aromate :	Substance végétale (herbe ou épice) aromatique employée comme condiment en cuisine
Carné :	À base de viande
Cipâte/cipaille	Mets composé de rangées de gibier ou autre viande séparées chacune par une rangée de pâte. L'origine du nom viendrait de l'anglais « sea pie » ou encore de la dérivation « six-pâtes »
Condiments :	Toute substance alimentaire employée pour relever le goût des aliments ou comme garniture (herbes, épices, acides, essences, sauces diverses)
Desserte :	D'abord le meuble sur lequel on met les couverts qui ont été desservis. Dans le cas présent, reste de nourriture d'un repas
Entremets :	Traditionnellement, plat que l'on sert entre le rôti et le dessert (entremets salés : de légumes, de poissons, omelettes, etc.). Plus récemment, plat sucré généralement servi après le plat principal et avant le fromage, mais de plus en plus souvent comme dessert (crèmes, sorbets, poudings, beignets, soufflés, etc.)
Galantine :	Gelée de charcuterie ou de viande froide, généralement servie en entrée ou en accompagnement, parfois comme plat principal
« Mincemeat » :	Préparation à base de viande hachée, de fruits secs et d'épices, généralement utilisée comme garniture de tarte ou pâté dans la tradition anglaise.
Roux :	Préparation à base de farine et de beurre, mouillée avec un liquide chaud, utilisée pour lier ou épaissir une sauce
Salmis :	Préparation de pièces de gibier rôties servies avec une sauce spéciale

## INTRODUCTION

« La nourriture doit être bonne à manger, mais aussi bonne à penser... » – Claude Lévi-Strauss

Qui a dit que nos choix culinaires n'étaient régis que par la disponibilité des denrées, par leur prix ou encore par leur goût? Qui encore peut affirmer qu'un boeuf n'est qu'un boeuf, une tomate une tomate, ou du pain du pain? Ce serait sous-estimer le poids des valeurs, de la culture, de la science ou des rapports sociaux que d'aborder les systèmes alimentaires sous le seul angle de considérations économiques ou matérielles.

La cuisine, plus précisément la cuisine domestique, est le thème central de ce mémoire. Est-il possible de faire de cette activité imbriquée dans la vie quotidienne, faite par les femmes et donc souvent anonyme, un sujet d'Histoire? Éléments déterminants de la culture des sociétés, la cuisine sera abordée comme un outil nous permettant de mieux connaître les moeurs, les valeurs et les pratiques de la société québécoise à une certaine époque de son existence.

Le Québec, comme d'autres pays, est riche d'un passé où la cuisine se transmettait comme une tradition de mère en fille, où le cahier de recettes constituait la bible domestique. S'il existe assurément un répertoire de recettes dites traditionnelles du Québec, il existe aussi un mouvement continu qui permet à la

cuisine de se renouveler, de s'adapter constamment à de nouveaux impératifs, à de nouvelles réalités. Même les recettes d'antan qu'on cuisine aujourd'hui ont subi certaines mutations, parfois subtiles mais significatives d'un monde en perpétuelle évolution. Substitution d'ingrédients nouveaux, hausse ou diminution de certaines quantités, techniques de préparation plus efficaces sont autant de changements qui correspondent aux besoins de chaque époque ainsi qu'aux impératifs des "nouvelles tendances" culinaires.

Les réflexions précédentes et mon questionnement sur les origines des comportements alimentaires actuels ont été le point de départ de cette investigation sur les usages culinaires des générations précédentes. Il est utile de se demander quelles forces et quels acteurs ont joué un rôle dans les choix culinaires de nos prédécesseurs à l'aube de la société de consommation.

Toute étude historique sur les habitudes culinaires s'inscrit préférablement dans le temps long. C'est que les habitudes durent, persistent, et que pour saisir les changements, il faut que les pratiques s'étalent sur quelques générations. Un siècle semble donc une durée idéale pour observer les continuités et les ruptures, parfois brusques, parfois subtiles, qui sont à l'oeuvre dans la cuisine québécoise. Mais avant de plonger au coeur de la problématique, procédons à un tour d'horizon des travaux antérieurs sur le sujet.

Ce champ d'étude est encore très peu exploité au Québec. Dès les années 1920-1930, des pionniers comme Édouard-Zotique Massicotte<sup>1</sup> et Marius Barbeau<sup>2</sup> se penchent sur l'alimentation traditionnelle des premiers colons du Régime français. Souvent, il s'agit de courts articles ou d'études traitant plus largement du cadre de vie ou de la culture matérielle. Il en va de même pour les enquêtes de Robert-Lionel Séguin<sup>3</sup>, qui s'inscrivent aussi dans un cadre descriptif et s'apparentent davantage à un inventaire des aliments consommés qu'à une réflexion socio-historique très poussée. De telles enquêtes adoptent une perspective ethnographique mais surtout folklorisante, en proposant l'immuabilité et l'uniformité des pratiques alimentaires. En somme, malgré un effort de description des régimes alimentaires de l'époque coloniale, ces études sont restées plutôt sommaires et anecdotiques.

Dans un même esprit ethnographique, Luc Lacourcière fonde les Archives de Folklore de l'Université Laval en 1944. Ce centre universitaire devient le point de départ d'un vaste mouvement d'enquêtes orales : on parcourt la province à la recherche de faits de folklore, de coutumes, de chansons, de croyances, dont plusieurs concernent les pratiques alimentaires. C'est dans cette perspective descriptive que se poursuivent les recherches en alimentation durant les décennies suivantes. Pensons aux travaux de Jean-Claude Dupont consacrés à l'alimentation des ruraux<sup>4</sup> et aussi à

<sup>1</sup> Entre autres E-Z. Massicotte, « Café, thé et chocolat en la Nouvelle-France », *BRH*, 30, 1924, p.199-202; « Fruits, épices, friandises sous le régime français », *BRH*, 37, 1931, p.714-723.

<sup>2</sup> Charles-Marius Barbeau, « Ce qu'on mangeait autrefois », *Cahiers de l'Académie canadienne-française*, 9, 1944, p.107-112; *Les Saintes Artisanes : mille petites adresses*, Montréal, Fidès, 1946.

<sup>3</sup> Robert-Lionel Séguin, « Le menu quotidien en Nouvelle-France », *Liberté*, janv.-fév. 1969, p.65-90; *La civilisation traditionnelle de l'habitant aux XVIIe et XVIIIe siècles*, Montréal, Fidès, 1973, 701 p.

<sup>4</sup> Jean-Claude Dupont, *Le pain d'habitant*, Ottawa, Leméac (coll. Traditions du geste et de la parole), 1974, *Le sucre du pays* (1975), *Le fromage de l'Île d'Orléans* (1977)

l'implication du gouvernement dans la publication d'études sur la cuisine « traditionnelle » québécoise<sup>5</sup>. Aujourd'hui, on comprend qu'un tel mouvement s'inscrivait dans le désir de sauvegarder ce qui restait d'une civilisation ancienne en déclin. La quête nationale et identitaire qui a caractérisé les trente dernières années au Québec nous permet donc d'appréhender la cuisine comme un facteur certain d'identité et de comprendre les orientations de la recherche ethno-historique en ce domaine.

Enfin, il faut mentionner la contribution importante du botaniste et géographe Jacques Rousseau pour une connaissance approfondie de l'apport des ressources indigènes à la cuisine québécoise : il s'agit d'un premier effort pour retracer le parcours et les facteurs ayant influencé notre gastronomie<sup>6</sup>. On pourrait considérer à juste titre son travail comme « la première synthèse de réflexion sur l'histoire de l'alimentation au Québec <sup>7</sup> ».

Ailleurs dans le monde, des chercheurs de diverses disciplines se sont penchés sur la question alimentaire, notamment du côté de la sociologie et de l'anthropologie culturelle. Sans entreprendre une revue exhaustive de l'historiographie, soulignons la contribution prédominante de chercheurs européens comme Claude Fischler, Mary

---

<sup>5</sup> Province de Québec, *La cuisine traditionnelle du Québec*, Québec, Ministère de l'Éducation, mars 1978, 602 p.

<sup>6</sup> Jacques Rousseau, « Astam-mitchoun. Essai sur la gastronomie amérindienne », *Cahier des Dix*, 22, 1957, p.193-211; « Quelques jalons de l'histoire et de la géographie gastronomiques du Québec », *Cahier des Dix*, 32, 1967, p.13-35.

<sup>7</sup> Yves Bergeron et Antoine Samuelli, « Existe-t-il des cuisines régionales au Québec? », Jean Peltre et Claude Thouvenot, *Alimentation et régions*, Presses universitaires de Nancy, 1987, p.444.

Douglas, Pierre Bourdieu ou Roland Barthes<sup>8</sup>. Ce genre d'études privilégie les rapports que l'alimentation entretient dans chaque société avec les mythes, la culture et les structures sociales, et emprunte beaucoup à la psychologie et au structuralisme. Néanmoins, de telles approches m'ont permis d'aborder mon objet d'étude avec une perspective beaucoup plus vaste que les dimensions strictement formelles qu'elle implique. Certains concepts ont contribué à structurer ma réflexion, notamment sur des questions telles que la symbolique des aliments, les goûts et dégoûts, le bon et le sain, la diététique et l'esthétique.

La discipline historique n'est pas en reste dans ce domaine. Dès 1960, plusieurs études s'inscrivent dans la foulée de l'École des Annales, mettant à profit les méthodes quantitatives et l'analyse des régimes alimentaires de pays, de régions ou de groupes sociaux<sup>9</sup>. Cette approche accorde une large place à l'économie et à la démographie historique, mais conduit plutôt à une histoire de la consommation davantage qu'à une histoire culturelle des goûts et des usages culinaires<sup>10</sup>. Néanmoins, il faut souligner l'étude de François Rousseau sur le régime des malades

---

<sup>8</sup> En particulier : Claude Fischler, « Gastro-nomie et gastro-anomie. Sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne », *Communications*, 31, 1979, p.189-210; *L'Homnivore. Le goût, la cuisine et le corps*, Paris, Odile Jacob, 1990, 414 p.; Mary Douglas, « Les structures du culinaire », *Communications*, 31, 1979, p.145-170; Pierre Bourdieu, *La distinction. Critique sociale du jugement*, Paris Éd. de Minuit, 1979; Roland Barthes, « Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine », J.-J. Hémardinquer, *Pour une histoire de l'alimentation*, Paris, A. Colin (coll. Cahiers des annales, 28), 1970, p.307-315; *Mythologies*, Paris, Seuil, 1957, 247 p.

<sup>9</sup> Entre autres Jean-Jacques Hémardinquer, *Pour une histoire de l'alimentation*, op. cit., qui regroupe une série de travaux en histoire quantitative.

<sup>10</sup> Bon nombre d'études de ce genre accordent beaucoup d'importance au calcul des calories et autres nutriments, et cherchent à évaluer l'apport nutritionnel sans vraiment tenir compte de la dimension culinaire.

à l'Hôtel-Dieu de Québec<sup>11</sup>, qui s'attarde aussi aux rations quotidiennes, mais qui a le mérite d'effleurer les préférences et les goûts en s'intéressant aux assaisonnements et aux modes de préparation.

La monumentale *Histoire de l'alimentation*, parue en 1996 sous la direction de Jean-Louis Flandrin et Massimo Montanari, sonne le retour d'une histoire évolutive et davantage soucieuse d'introduire la dimension culturelle dans l'analyse de la question alimentaire<sup>12</sup>. On pourrait qualifier de « développementale » cette approche, comme l'a fait Stephen Mennell dans son histoire comparative des cuisines de deux grandes nations<sup>13</sup>. L'origine, la formation et l'évolution des préférences culinaires constituent son objet principal. Dans le même sens, Harvey Levenstein s'est livré à une véritable histoire sociale des habitudes alimentaires américaines en identifiant les facteurs structurants du processus de changement<sup>14</sup>. Mentionnons que ce sont les chercheurs américains qui ont le plus creusé cette question des transformations de l'alimentation pour le XXe siècle.

Du côté des études sur le livre de cuisine, le Moyen-Âge et l'époque moderne en particulier ont semblé retenir l'attention des chercheurs européens. Le réceptaire

---

<sup>11</sup> François Rousseau, *L'oeuvre de chère en Nouvelle-France : le régime des malades à l'Hôtel-Dieu de Québec*, Québec, PUL, 1983, 440 p.

<sup>12</sup> Jean-Louis Flandrin et Massimo Montanari (dir.), *Histoire de l'alimentation*, Paris, Fayard, 1996, 915 p.

<sup>13</sup> Stephen Mennell, *Français et Anglais à table du Moyen Âge à nos jours*, Paris, Flammarion, 1987, 537 p.

<sup>14</sup> Harvey Levenstein, *Revolution at the Table. The Transformation of the American Diet*, New York, Oxford Un. Press, 1988, 275 p.

culinaire constitue donc, particulièrement pour cette période, une source privilégiée<sup>15</sup>. Certains chercheurs le considèrent en tant qu'objet d'étude : leurs travaux portent souvent sur la comparaison d'ouvrages de diverses époques ou de divers pays et couvrent généralement plusieurs siècles. Dans la plupart des cas, l'analyse interne des livres prédomine (structure et occurrence des recettes, origine des noms, analyse des modes de cuisson, etc.). Cela conduit à une histoire très centrée sur la source, mais peu ouverte sur les facteurs et les contextes de changement. Au Québec, les quelques chercheurs qui ont sondé la sensibilité alimentaire par le biais du livre de cuisine sont demeurés plus près de mes propres préoccupations. Leurs travaux sont entre autres regroupés dans le collectif *Manger de France à Nouvelle-France* et exploitent plus directement la question des goûts culinaires, des influences culturelles et de l'évolution des moeurs<sup>16</sup>.

Finalement, un courant d'études très prolifique au Canada et aux États-Unis s'est intéressé au développement de la technologie domestique et à ses impacts sur les tâches ménagères au cours du XXe siècle. Ceci touche plus directement au travail des femmes et à la vie quotidienne. Au Québec, quelques études traitent en particulier de questions touchant la division sexuelle du travail, la valorisation sociale

---

<sup>15</sup> Voir entre autres Jean-Louis Flandrin, *Chronique de Platine*, Paris, Odile Jacob, 1992, 328 p.; Carole Lambert, *Du manuscrit à la table. Essais sur la cuisine au Moyen Âge*, Montréal, PUM et Paris, Champion-Slatkine, 1992, 391 p.

<sup>16</sup> Actes du colloque *Manger de France à Nouvelle-France*, Québec, Société québécoise des ethnologues (coll. *Ethnologie*, 12, 3), 1990, 176 p. En particulier Carole Lambert, « Survivance d'usages culinaires anciens dans la cuisine québécoise », p. 55-66 et Jocelyne Mathieu, « Emprunts anglo-saxons dans l'alimentation québécoise », p. 89-93. Voir aussi Marc Lafrance et Yvon Desloges, *Goûter à l'histoire. Les origines de la gastronomie québécoise*, Ottawa, Éd. de la Chenelière, Service canadien des parcs, 1989, 160 p.



du rôle de la ménagère, la qualité de vie ou la routine quotidienne<sup>17</sup>. La question de l'effet des produits industriels sur le travail féminin laisse place à des interprétations variables. Pour certains auteurs, ces nouveautés ont en effet contribué à alléger le fardeau des tâches, alors que pour d'autres, ils auraient conduit à une élévation des standards d'hygiène et constitué une « invitation au travail ». La technologie domestique aurait isolé socialement la ménagère et dévalorisé son statut, puisque tout aurait été rendu plus facile. Tara Landry qui a intégré à sa problématique l'enquête orale auprès de ménagères retraitées<sup>18</sup>, a ainsi voulu scruter la façon dont ces transformations ont été vécues par les femmes.

Pour ma part, j'entends éclairer le processus de transformation des habitudes alimentaires au Québec durant les XIXe et XXe siècles. Comme l'ont souligné d'autres auteurs, ce champ de recherche n'a pas fait l'objet d'études spécialisées, ce qui ajoute à l'originalité de ma contribution.

L'objectif principal de ce mémoire est d'identifier les changements et les continuités qui ont caractérisé la cuisine domestique au Québec durant un siècle - entre 1860 et 1960 - et d'en déterminer les modalités d'expression. Cette période est marquée par un accroissement démographique important, par une industrialisation

---

<sup>17</sup> Suzanne Marchand, « L'impact des innovations technologiques sur la vie quotidienne des Québécoises au début du XXe siècle (1910-1940) », *Bulletin d'histoire de la culture matérielle*, 28, automne 1988, p.1-14; Louise Fradet, *Femmes, cuisine et consommation de masse au Québec, 1945-1960*, mémoire de maîtrise (histoire), Québec, Université Laval, 1989, 119 p.; Diane Bélisle et Yolande Pinard, « De l'ouvrage des femmes québécoises », Louise Vandelac (dir.), *Du travail et de l'amour. Les dessous de la production domestique*, Montréal, Éditions Saint-Martin, 1985, p.99-133.

<sup>18</sup> Tara Landry, *Laveuse automatique et gâteau Duncan Hines : les impacts de la technologie domestique et des aliments à cuisson rapide sur la ménagère et sa représentation dans la publicité*

constante, par le passage d'une société rurale à une société majoritairement urbaine et par le triomphe de la consommation de masse. Que reste-t-il des traditions<sup>19</sup> alimentaires et culinaires dans un Québec au seuil de la Révolution Tranquille? Comment appréhender l'équilibre, si bien sûr équilibre il y a, entre le changement et la continuité tout au long de la période?

Le phénomène se conçoit comme une dualité entre pertes et nouveautés, à la fois de produits alimentaires, de traditions culinaires, bref de tout l'univers culturel du goût et de la cuisine au Québec entre le milieu du XIXe et le début de la Révolution Tranquille. Dans le même sens, il faut s'interroger sur les facteurs qui permettent ou empêchent l'introduction de nouveaux produits et de nouvelles techniques dans les mœurs alimentaires, ainsi que sur les valeurs que porte le discours culinaire.

On aura compris que parmi la longue chaîne alimentaire qui emporte l'aliment du champ à l'assiette, le moment spécifique de la préparation est celui privilégié dans le cadre de ce travail. C'est pourquoi le livre de cuisine devient un outil des plus pertinents pour appréhender le phénomène. Il constitue la source principale de cette étude.

Selon Jean-Louis Flandrin, aucune source n'offre de témoignage aussi précis sur les transformations historiques du goût que les livres de cuisine. Malgré sa richesse

---

*québécoise, 1945-1965*, mémoire de maîtrise (histoire), Montréal, Université du Québec à Montréal, 2000, 177 p.

<sup>19</sup> Nous reviendrons sur le concept de « tradition » au premier chapitre.

historique, il demeure encore rarement utilisé par les historiens. Il est un lieu privilégié pour observer les goûts et les sensibilités qui deviennent en quelque sorte les normes dans la préparation de la nourriture. On pourrait d'emblée reprocher à ce type de document de ne présenter que la cuisine suggérée au lectorat féminin, et non celle effectivement faite dans les foyers. Son contenu relève du domaine du prescrit plutôt que des pratiques et il est en effet difficile de savoir si les recettes étaient réellement consommées par les ménagères et leurs familles.

Malgré cette limite imposée par la nature même de la source, il faut reconnaître au manuel sa capacité de refléter de façon assez fidèle les idées et les façons de faire d'une époque. Une littérature qui ne rejoindrait pas du tout la réalité des lecteurs serait vite abandonnée. Entendons-nous pour affirmer que les éditions successives de certains livres sont des preuves d'une adhésion populaire certaine. À titre d'exemple, les manuels publiés par la Congrégation Notre-Dame ont connu pendant longtemps une vaste diffusion, autant dans les écoles que dans les foyers. Laquelle de nos mères ou de nos grands-mères n'a pas eu son exemplaire de *La cuisine raisonnée*? Avec près de vingt rééditions, ce livre témoigne très certainement de l'adhésion d'une large part du lectorat féminin aux principes et recettes qui y sont présentés.

En outre, il faut bien prendre conscience que cette cuisine codifiée dans les livres et manuels ne pouvait pas être totalement différente de celle qui se préparait dans les foyers. À cet égard, plusieurs parents ont longtemps été réticents à inscrire

leurs filles au cours ménager de l'école de Saint-Pascal<sup>20</sup>. Une plainte a même été déposée en 1906 parce qu'on jugeait justement que les mères pouvaient elles-mêmes dispenser cet apprentissage à la maison<sup>21</sup>. N'est-ce pas un signe que la cuisine qu'on y enseignait était avant tout familiale et donc en accord avec la réalité des foyers?

Ce premier corpus de livres de cuisine regroupe donc vingt titres<sup>22</sup>, sélectionnés parmi l'abondante littérature culinaire publiée au Québec depuis le XIXe siècle<sup>23</sup>. Tous ont fait l'objet d'un dépouillement presque systématique. C'est à dire que leurs recettes ont été indexées dans un fichier informatique. Cela implique la compilation des ingrédients et leur classement en catégories alimentaires. Toutefois, pour certains ouvrages trop volumineux, il a été nécessaire de procéder à une sélection des recettes. La méthode retenue ne peut prétendre à une objectivité absolue, mais répond néanmoins à un impératif de la recherche : tenter d'identifier les recettes les plus populaires d'un livre, donc les plus susceptibles de représenter la réalité des pratiques. C'est pourquoi j'ai fait appel à quelques informatrices âgées entre 65 et 85 ans, qui ont eu pour tâche de sélectionner dans certains manuels les recettes les mieux connues d'elles et les plus appréciées dans leur propre famille<sup>24</sup>.

<sup>20</sup> L'école classico-ménagère de Saint-Pascal de Kamouraska a été fondée en 1905 par l'abbé Alphonse Beaudet. Se référer au Chapitre 1 pour des détails sur cette institution et sa mission.

<sup>21</sup> Nicole Thivierge, *Histoire de l'enseignement ménager-familial au Québec 1882-1970*, Québec, IQRC, p.87.

<sup>22</sup> Le corpus ne compte pas seulement des manuels d'enseignement ménager, mais aussi des livres d'auteurs et de compagnies alimentaires, ainsi que des productions gouvernementales. Pour la liste complète des livres classés par types, voir l'Annexe I.

<sup>23</sup> Le premier livre de recettes d'origine canadienne-française a été publié en 1840 sous le titre *La cuisinière canadienne*. Avant cette date, les traités culinaires qu'on retrouve dans la colonie proviennent surtout de France, d'Angleterre et des États-Unis.

<sup>24</sup> Consulter l'Annexe I pour connaître les volumes ayant fait l'objet d'une sélection.

Cette sélection partielle a été prise en compte dans le traitement quantitatif. Au total, plus de deux mille recettes ont été compilées<sup>25</sup>.

Une sélection limitée mais représentative de recettes manuscrites a également permis d'enrichir le corpus de base<sup>26</sup>. C'était là un moyen de confronter un peu plus directement le prescrit aux pratiques. Ce genre de source donne un accès privilégié aux choix culinaires des ménagères. Il ne s'agit plus seulement de recettes qu'elles risquent de faire, mais de celles qu'elles ont préférées et retranscrites. Elles font partie du patrimoine familial ou encore de leurs « spécialités » personnelles. Ces recettes sont intégrées au corpus précédent. Notons toutefois que certains carnets manuscrits ne contiennent que quelques recettes, qui ne peuvent certes pas représenter la totalité du répertoire culinaire des ménagères qui les ont consignées.

Afin d'enrichir les résultats issus de ce traitement quantitatif, je me suis tournée vers l'analyse de discours. En effet, les livres et manuels d'art culinaire sont riches d'anecdotes et de références qui en révèlent énormément sur la mentalité des auteurs et par le fait même sur les croyances et attitudes rattachées à leur contexte de production. Cela m'a permis de saisir plus profondément quels sont les motifs et les valeurs qui ont guidé les choix culinaires à diverses époques. Une grille d'analyse a été construite à cet effet, permettant ainsi de classer les valeurs dominantes du discours.

---

<sup>25</sup> Se reporter à l'Annexe II pour un modèle de fiche-recette.

<sup>26</sup> Cette expression concerne en majorité des carnets de recettes manuscrites, mais comprend aussi des recettes tirées de journaux et consignées par une ménagère dans un cahier personnel.

Cette étude repose aussi sur une série d'articles, de chroniques et de publicités tirés de deux journaux sud-côtois : *La Gazette des Campagnes*, publiée à Sainte-Anne de La Pocatière de 1861 à 1895 et de 1941 à 1956, ainsi que *Le Peuple*, fondé à Montmagny en 1900 et toujours en activité. Le dépouillement de la *Gazette* s'est effectué grâce à un index par sujet, qui a permis de créer plus de 400 entrées pertinentes relatives à l'alimentation, la cuisine, les techniques, l'hygiène, etc. Quant au journal magnymontois, un dépouillement à chaque décennie a été effectué entre 1900 et 1960, portant sur les douze mois de l'année<sup>27</sup>. Cela a permis de constituer une banque de 200 fiches, contenant surtout des publicités de produits alimentaires et de magasins. Les recettes consignées dans ces deux périodiques seront confrontées à celles du fichier central et permettront d'établir des comparaisons, de corroborer ou de réinterpréter certaines tendances. La même grille d'analyse du discours a été utilisée pour ce volet.

L'ensemble des sources couvre donc la période 1860-1960. Comme on s'y attend, la production écrite est beaucoup plus abondante au milieu du XXe siècle qu'au XIXe siècle, ce qui se répercute dans la répartition des sources retenues<sup>28</sup>. Il a donc fallu composer avec cette disponibilité restreinte pour le XIXe siècle, ce qui ne constitue pas un obstacle majeur à l'analyse puisqu'elle demeure basée sur des rapports de proportionnalité.

---

<sup>27</sup> Il n'aurait pas été réaliste, dans le cadre d'un projet de mémoire, de dépouiller de façon systématique cette source, d'autant plus qu'il n'existe pas d'index de sujets. C'est pourquoi de tels critères ont été appliqués. Cela limite toutefois la précision avec laquelle on peut saisir les innovations, puisque les vérifications n'ont généralement eu lieu qu'aux dix ans, et encore quand c'était possible.

<sup>28</sup> Pour connaître la répartition des recettes indexées entre 1860 et 1960, consulter l'Annexe III.

Le lecteur attentif remarquera que bon nombre des documents retenus proviennent de la région de la Côte-du-Sud. Sans vouloir me livrer à une étude de cuisine régionale, disons que le choix d'un cadre spatial m'a évité de m'éparpiller à gauche et à droite dans la recherche des sources, en plus d'établir un critère territorial qui laissait de côté les milieux urbains. Toutefois, ce choix n'a pas empêché la sélection de titres qui ont connu une diffusion dans toute la province et même au Canada anglais. Essentiellement, les recettes personnelles, les deux journaux et la majorité des manuels de la C.N.D. originent de la Côte-du-Sud.

Loin d'être isolée, cette région historique peut être considérée avec raison comme assez représentative de la réalité rurale québécoise de l'époque. Déjà en 1860, elle bénéficie du passage du chemin de fer et donc de certains avantages de communication et d'approvisionnement, amplifiés par la proximité du fleuve et de Québec comme centre urbain. Montmagny en est le seul pôle urbain jusqu'en 1960, ainsi que le principal centre industriel. Les campagnes environnantes conservent un caractère agricole durant presque toute la période étudiée. Nous sommes donc en présence d'un bel équilibre entre pratiques rurales et urbaines.

Il existe néanmoins quelques colorations locales, qui font de la Côte-du-Sud un territoire particulier. L'estuaire fournit des ressources diverses : poissons, mammifères marins, fruits de mer, oiseaux migrateurs. La proximité du piedmont appalachien donne accès au gibier des bois et fournit les érables nécessaires à une exploitation acéricole d'importance. Le territoire est aussi une zone d'arboriculture fruitière intense, particulièrement au milieu du XIXe siècle. La Côte-du-Sud n'est

donc pas une région cloisonnée, puisqu'elle donne accès à une foule de ressources provenant autant de l'agriculture que de l'industrie ou du commerce. Les raisons précédentes justifient donc amplement certains choix méthodologiques.

Finalement, je dois rappeler que ce mémoire ne se veut pas une étude de la condition féminine ou du travail domestique. Il ne s'est pas attardé non plus à mettre en relief les habitudes culinaires d'un groupe social en particulier. Il tend plutôt à cerner les tendances alimentaires qui ont influencé une grande partie de la population durant un siècle, bien que les livres retenus ont certes été accessibles aux habitants des villes.

Même si quelques sources proviennent de la Côte-du-Sud et que les informatrices sont toutes natives de cette même région, il ne s'agit pas non plus d'une étude sur les cuisines régionales<sup>29</sup>. Le choix de ne pas me limiter à des sources issues strictement de la Côte-du-Sud m'empêche par le fait même de régionaliser mon étude, ce qui ne constitue pas un défaut en soi. Car il faut tout de même reconnaître une certaine unité à la cuisine québécoise. Dans le Bas-Saint-Laurent comme en Montérégie, la plupart des ménagères ont été soumises aux mêmes impératifs et aux mêmes influences: préparer une cuisine économique, nutritive, utiliser les ressources du pays, respecter les prescriptions religieuses, répondre aux nouvelles exigences de la mode, etc. Il ne s'agit pas d'affirmer que partout la cuisine a évolué uniformément,

---

<sup>29</sup> La notion de « cuisine régionale » est discutable. En effet, il n'existerait pas à proprement parler de cuisines régionales au Québec, mais plutôt des plats régionaux composés en partie d'ingrédients locaux. Pour en savoir plus : Yves Bergeron et Antoine Samuelli, « Existe-t-il des cuisines régionales au Québec? », Jean Peltre et Claude Thouvenot, *op.cit.* p.15-23.



car nous savons bien que la réalité alimentaire des villes, par exemple, était tout autre. Mais l'exercice permet néanmoins de mieux connaître les tendances générales qui ont modelé les choix culinaires, en s'appuyant sur une sélection de sources locales, mais aussi nationales<sup>30</sup>.

Ce mémoire est divisé en trois chapitres et privilégie une présentation thématique plutôt que chronologique. Le premier chapitre présentera les facteurs d'influence de la cuisine ainsi que les principales valeurs rattachées aux discours dans la littérature culinaire.

Une fois cette contextualisation effectuée, la seconde partie s'attachera à présenter les résultats tirés de l'analyse du contenu des recettes. Elle constitue le coeur du présent travail car on y prend connaissance de l'évolution de l'usage de certaines denrées, des nouveautés ou des disparitions, bref des tendances culinaires dominantes entre 1860 et 1960. Certains résultats surprennent, d'autres préfigurent les habitudes actuelles, d'autres encore échappent à l'explication historique.

Finalement, le dernier chapitre abordera les éléments structurels de notre culture culinaire. Cette dernière évolue dans certains cadres, qui fixent entre autres le nombre et la structure des repas, la nature des plats selon les circonstances ou les saisons, ou plus simplement les règles de préparation et de présentation.

---

<sup>30</sup> Une petite enquête a permis de vérifier que certains titres publiés à Montréal ou même au Canada anglais se retrouvent dans plusieurs ménages de la région.

## CHAPITRE 1

### LE DISCOURS CULINAIRE ET SES PRINCIPES

L'art culinaire exige du soin, de l'imagination, de la bonne volonté et de l'initiative dans son exercice. Il exige le sens domestique de vos grand'mères et la science du chimiste moderne, il exige beaucoup d'essais sans gaspillage; il exige l'exactitude anglaise, l'art français et le sens arabe de l'hospitalité; en somme, il vous demande, mesdames, d'être d'une manière parfaite et persévérante, les dispensatrices des plaisirs du repos.

- Ruskin

Une multitude de représentations s'expriment dans l'univers de la cuisine domestique, car la préparation et la consommation de la nourriture sont imprégnées de pensées et de gestes chargés de sens. Quelles motivations, quelles valeurs se cachent entre les lignes des chroniques et des manuels culinaires?

Ce chapitre s'attardera, dans un premier temps, à définir deux concepts-clés de la recherche, soit la « tradition » et la « modernité ». Dans un deuxième temps, j'exposerai les cadres théoriques sur lesquels repose cette étude de notre culture culinaire ainsi que les éléments qui ont conduit à leur élaboration. Nous serons ainsi en mesure de nous attarder aux discours qui émergent durant la période et aux valeurs qu'ils mettent de l'avant. Ils serviront ultérieurement à comprendre certains processus de changements, en regard du contexte historique, des courants idéologiques, de l'avancement des connaissances.

#### 1. Définition de deux concepts : tradition et modernité

Continuité et nouveauté constituent en quelque sorte la trame de fond du

présent travail. Il n'y a qu'un pas à faire pour leur substituer les termes « tradition » et « modernité », lourds de sens et plutôt suspects dans le vocabulaire des historiens. Pourtant, ces deux termes recouvrent bien les réalités que je veux exposer dans ce travail. La cuisine au Québec est à la fois forgée par les coutumes et par les innovations « modernes », mélange complexe et continu de vieux et de neuf.

Selon certains auteurs, les traditions sont longtemps présentées comme « des objets immuables qui relient aux profondeurs du passé et dont chaque génération ne fait qu'hériter<sup>1</sup> ». Un peu différemment, d'autres conçoivent plutôt la tradition comme une continuité, une permanence, « le lien des peuples dans la durée<sup>2</sup> ». Dans le cadre de la cuisine, la tradition peut s'apparenter à un répertoire de « vieilles recettes », de tours de main « éprouv[és] par le long usage<sup>3</sup> ». La cuisine traditionnelle, ce peut être aussi la cuisine calendaire, celle des jours de fêtes. L'expression « cuisine canadienne » implique aussi vraisemblablement une part de tradition, puisqu'elle réfère à un répertoire connu de plats qui se confectionnent sur plusieurs générations, bien qu'il n'est pas exclu que ce dernier puisse s'enrichir.

La tradition semble se définir dans la littérature toujours en réaction à l'industrialisation et à l'urbanisation, et ce, à diverses époques. Ces phénomènes sociaux s'apparentent donc facilement à la « modernité » telle que comprise et rendue

---

<sup>1</sup> C'est ainsi que Jean Du Berger résume la conception des auteurs du XIXe siècle, comme L.-O. David ou Arthur Buies. Jean Du Berger, « Tradition et constitution d'une mémoire collective », Jacques Mathieu, *La mémoire dans la culture*, Sainte-Foy, P.U.L., 1995, p.46

<sup>2</sup> Comme Luc Lacourcière, Félix-Antoine Savard. *Ibid.*, p.63

<sup>3</sup> Rolande Bonnain-Moerdyk, « Sur la cuisine traditionnelle comme culte culinaire du passé », *Ethnologie française*, 2, 3-4, 1972, p.287

par les différents acteurs, qui réagissent en dénonçant ses effets ou encore en vantant les progrès qu'elle apporte. Modernité et société de consommation semblent aussi marcher dans la même direction. Nous verrons d'ailleurs que l'industrie publicitaire se fait au XXe siècle l'apôtre du progrès et du changement, corollaires de la modernité.

Entendons-nous donc sur le sens à donner aux concepts précédents dans le cadre de cette étude. Afin d'éviter toute confusion d'usage, prenons la tradition comme une transmission du passé au présent et qui dure dans le temps<sup>4</sup> et la cuisine traditionnelle comme celle qui se transmet sur plus de trois générations, celle encore particulière à certaines circonstances (fêtes, réunions dominicales). Acceptons la modernité au sens de nouveauté, d'innovation, autant dans sa dimension matérielle que dans ses implications plus abstraites.

Dans son étude sociologique sur le village de Saint-Denis de Kamouraska dans les années 1930, Horace Miner met en relief les éléments anciens et nouveaux du système culinaire de l'époque. Il attribue aux nouveautés des origines presque exclusivement urbaines, anglo-américaines de surcroît. Nous verrons dans le deuxième chapitre comment la modernité a été assimilée en bonne partie aux produits issus de l'urbanisation et de l'industrialisation. Il est vrai aussi que l'influence des villes américaines se fait fortement sentir dans les choix de consommation, surtout après le deuxième conflit mondial.

---

<sup>4</sup> Mais qui n'implique pas nécessairement l'immuabilité...

Le lecteur aura compris que cette recherche s'intéresse à un terrain encore presque vierge et apporte par le fait même une contribution novatrice à l'histoire de l'alimentation. Mais l'exercice comporte aussi une part de difficulté, car cela nécessite de fabriquer la plupart des cadres d'analyse, presque sans aucune référence. L'identification des facteurs de changement et leur regroupement par types, la périodisation et le choix des années de rupture, la grille d'analyse du discours sur l'alimentation sont autant d'éléments qu'il a fallu construire de toutes pièces. Ce chapitre constitue donc en partie le lieu d'élaboration des divers paramètres utiles à la définition de la problématique.

## **2. Contexte historique et facteurs d'influence**

D'abord, il faut puiser dans la trame historique les événements ou les phénomènes qui sont susceptibles d'influencer les habitudes culinaires. On les classe en trois catégories de facteurs dans la présente recherche. Voyons comment ces derniers touchent de près ou de loin à l'histoire de l'alimentation.

### **2.1 Facteurs matériels:**

Les phénomènes suivants sont regroupés sous la dénomination générale de facteurs matériels, puisqu'ils touchent principalement aux dimensions technique, industrielle ou encore à la disponibilité des ressources, bref à des aspects concrets de la question alimentaire.

Le visage socio-économique du Québec est marqué par des transformations de fond entre 1860 et 1960. Les phénomènes d'industrialisation et d'urbanisation

caractérisent assez profondément la période étudiée, qui témoigne par le fait même du passage d'une économie de subsistance à une économie de marché. Dès le milieu du XIXe siècle, les infrastructures de transport croissantes rendent possible l'élargissement des réseaux commerciaux. Le transport ferroviaire en particulier permet une nouvelle accessibilité aux denrées, décroissant du même coup certains marchés périphériques.

L'agriculture prend aussi le tournant industriel et commercial et s'oriente vers de nouvelles productions (grandes cultures, industrie laitière, production porcine). Le secteur industriel prend de l'expansion et donne du travail à une nouvelle main-d'œuvre salariée. En matière de nourriture, la production quitte peu à peu le foyer domestique pour s'effectuer à l'usine. Le secteur des aliments et boissons est d'ailleurs au premier rang des industries nationales tout au long du siècle étudié, quant à la valeur de sa production<sup>5</sup>. Parallèlement, des innovations dans la mise en marché rapprochent les vendeurs des consommateurs, qui ont désormais accès, au tournant du siècle, à de nouveaux lieux d'achat (catalogues, marchands ambulants, magasins à rayons, etc.).

Le développement des outils publicitaires contribue également à ouvrir les horizons des consommateurs, urbains ou ruraux. Pour masquer les effets de la standardisation issue des modes de production industrielle, les publicités ont recours à des stratégies de marketing afin d'attirer l'attention sur certains aspects particuliers

---

<sup>5</sup> Paul-André Linteau *et al.*, *Histoire du Québec contemporain*, Montréal, Boréal Express, tome 1 : 1867-1930, p.143, 373; tome 2 : *Le Québec depuis 1930*, p.241-242

des produits. La publicité devient donc, à la fin du XIXe siècle, « l'intermédiaire par excellence » entre fabricants et commerçants d'une part, et consommateurs d'autre part<sup>6</sup>. Enfin, la mise en marché massive des électroménagers après la Seconde Guerre modifie encore considérablement les façons de cuisiner et de se nourrir.

## 2.2 Facteurs liés aux connaissances scientifiques:

Il faut ajouter à ces agents matériels des facteurs liés aux connaissances en alimentation. En matière de science et de santé, les progrès sont innombrables dans le domaine alimentaire et jouent pour beaucoup dans le processus de transformation des choix culinaires.

Une meilleure compréhension de la corruption des corps permet la mise au point, dès le XIXe siècle, de méthodes de conservation améliorées. L'appertisation<sup>7</sup> rend désuètes les anciennes manières et annonce l'ère des conserves alimentaires à grande échelle. Les progrès de la chimie alimentaire permettent d'identifier en partie les substances nutritives qui composent les aliments. À partir de ces postulats, des modèles de consommation sont proposés et évoluent en fonction de l'avancement des connaissances.

---

<sup>6</sup> Luc Côté et Jean-Guy Daigle, *Publicité de masse et masse publicitaire. Le marché québécois des années 1920 aux années 1960*, Ottawa, Presses de l'Université d'Ottawa (coll. Sciences sociales, 23), 1999, p.4

<sup>7</sup> Du nom de son inventeur, Nicolas Appert. Procédé qui consiste à stériliser à haute température les denrées afin d'en détruire les germes. Vulgarisé dès 1836, mais popularisé chez nous avant la fin du XIXe siècle.

L'hygiène fait également d'énormes progrès entre le milieu du XIXe et le milieu du XXe siècle. Le mouvement hygiéniste favorise la diffusion de notions de propreté et de salubrité dans les foyers, si bien qu'une réelle phobie des germes se développe dans les premières décennies du XXe siècle. Ce phénomène mène à une véritable croisade sanitaire et s'illustre ultimement dans la blancheur immaculée des cuisines idéalisées des années 1950.

On peut identifier deux périodes charnières en cette matière. Les années 1890 correspondent à une volonté d'ériger la diététique en science. Particulièrement aux États-Unis, les réformateurs de *la New England Kitchen* « voulurent rationaliser les pratiques alimentaires de la classe ouvrière américaine, qu'ils jugeaient, à la lumière de la science nutritionnelle naissante, diététiquement et économiquement inadéquates.<sup>8</sup> » L'entreprise échoue dans cette couche de la population, mais a en échange des impacts assez profonds chez les classes moyennes, plus sensibles à de tels principes. Baptisé *New Nutrition*, ce courant sonne l'ère des calories. Dès 1896, le premier calorimètre permet de calculer les rations alimentaires<sup>9</sup>.

Le début des années 1920 marque une autre période de rupture, particulièrement en raison du nouveau modèle alimentaire qui émerge suite à la découverte des vitamines<sup>10</sup>. Ce courant, nommé *Newer Nutrition*, a des effets particulièrement précoces aux États-Unis mais ne tarde pas à influencer la production

<sup>8</sup> Claude Fischler, *L'Homnivore*, p.150

<sup>9</sup> Harvey Levenstein, *Revolution at the Table*, p.74

<sup>10</sup> Si la première vitamine est découverte dès 1912, c'est entre 1922 et 1926 que les recherches progressent véritablement. Carol Ferguson et Margaret Fraser, *A Century of Canadian Home Cooking 1900 Through the 90's*, Scarborough, Prentice Hall, 1992, p.54



culinaire d'ici. Le concept d'« aliments protecteurs » est largement diffusé et fait école pour les décennies à venir. Ce progrès des connaissances contribue à modifier grandement les attitudes envers les aliments et la façon de les préparer.

Cette décennie correspond aussi à des interventions gouvernementales plus poussées en matière de santé et d'alimentation. Par exemple, la *Loi des aliments et drogues* adoptée en 1920 a pour but de protéger les Canadiens contre les maladies et la fraude dans le commerce de la nourriture et des médicaments<sup>11</sup>. Cette nouvelle implication donne lieu à plusieurs publications canadiennes, comme la série des « Petits livres bleus » produits par le Ministère de la Santé et traitant de diverses questions relatives aux aliments<sup>12</sup>.

### 2.3 Facteurs sociaux et culturels :

Au-delà des considérations matérielles et scientifiques, il existe des forces abstraites qui sont aussi probantes quant à leurs impacts sur les habitudes alimentaires. À cet effet, la culture et les rapports sociaux sont deux éléments déterminants dans le processus de transformation des usages culinaires.

De nouvelles réalités sociales sont porteuses de changement dès le XIX<sup>e</sup> siècle. Le taux d'alphabétisation connaît une croissance marquée après 1860. Il passe d'un peu plus de 40% entre 1860 et 1869 à près de 80% entre 1890 et 1899,

<sup>11</sup> Carol Ferguson et Margaret Fraser, *Ibid.*, p.50

<sup>12</sup> Déjà en 1919, le gouvernement provincial fait donner durant l'été des conférences sur des thèmes d'éducation ménagère aux jeunes filles et aux femmes de Montmagny. Ces journées devaient également avoir lieu en divers endroits de la province.

selon Michel Verrette<sup>13</sup>, pour devenir universel après 1900. Ce phénomène permet l'accès d'un plus grand nombre de lectrices à la production sur l'art culinaire et aux connaissances diététiques qu'on y véhicule. L'éducation féminine, particulièrement l'enseignement ménager, semble constituer pour ses promoteurs un outil de contrôle social. Leur objectif avoué est de conserver les femmes dans leur rôle traditionnel d'épouse d'agriculteur, et de contrer par le fait même l'exode vers les villes. Cette idéologie de conservation permet malgré tout d'instruire les femmes et de leur transmettre les principes d'une saine alimentation.

On constate au recensement décennal de 1921 que la population du Québec est désormais majoritairement urbaine. Les habitudes de consommation s'en trouvent transformées et la nourriture achetée en magasin devient encore plus indispensable. Pour les industries alimentaires et les marchands de comestibles, cette nouvelle clientèle représente une belle opportunité d'affaire.

Femmes et hommes voient également leurs rapports évoluer au fil des décennies. Au sortir de la Première Guerre, les travailleuses féminines sont attirées plus massivement vers de nouvelles perspectives d'emploi, notamment dans les bureaux ou les usines. Si leur rôle de femme au foyer s'en trouve ainsi dévalorisé, elles sont néanmoins confrontées à de nouveaux standards d'efficacité et de propreté qui les engagent subtilement vers la satisfaction de normes toujours plus élevées dans la sphère domestique. La prospérité qu'apporte la fin des deux conflits mondiaux

---

<sup>13</sup> Michel Verrette, « L'alphabétisation au Québec, 1660-1900 », thèse de doctorat (histoire), Sainte-Foy, Université Laval, 1989, 397 p.

favorise également l'émergence d'un goût renouvelé pour le confort matériel et la possession de biens de consommation.

Le « baby boom » et la reprise de l'immigration semblent être les deux phénomènes sociaux majeurs qui marquent l'évolution de la population du Québec dans l'après-guerre<sup>14</sup>. Ce dernier facteur favorisera le contact avec de nouvelles cuisines, tandis que l'arrivée en masse d'une jeune population engage la société à reconsidérer les rapports parents-enfants et les principes d'éducation établis. La santé et le bonheur des enfants avant tout, tel semble être le nouveau credo. L'année 1945 constituera donc à cet égard un point charnière dans la présente périodisation.

Divers facteurs favorisaient le choix de 1960 comme année limite. À l'aube de la Révolution Tranquille, les habitudes culinaires seront grandement modifiées et préfigureront les dernières décennies du XXe siècle. Une nouvelle ouverture sur le monde (Expo '67), la hausse des voyages à l'étranger, les bouleversements dans les modes de vie (famille restreinte, divorce, baisse de la pratique religieuse, explosion des banlieues) caractériseront le début de la période. Une multitude d'options culinaires seront dès lors offertes aux consommateurs: cuisines du monde, régimes multiples, chaînes de restauration rapide, repas individuels, etc.

Plusieurs prises de conscience se feront également, notamment en ce qui concerne le corps. Les canons esthétiques prendront comme références des modèles

---

<sup>14</sup> Paul-André Linteau *et al.*, *op.cit.*, tome 2, p.211

toujours plus minces et la phobie de certaines substances se développera. Un courant baptisé *Negative Nutrition* entamera d'ailleurs une série de combats contre le sucre, le cholestérol, l'obésité, bref contre tous les excès de consommation jugés nuisibles à la santé publique<sup>15</sup>. Les préceptes de la *Negative Nutrition* ont vraisemblablement toujours cours aujourd'hui, comme en témoigne la panoplie de produits « allégés », « sans cholestérol », « sans sucre ajouté » qui envahissent littéralement le marché.

Bref, il existe une rupture certaine vers 1960 qui autorise de clore à cette date la présente étude des transformations des habitudes culinaires. Il serait toutefois fort intéressant que l'investigation se poursuive pour les quarante dernières années du XXe siècle.

D'autres facteurs ont certes eu des impacts sur nos façons de cuisiner et de s'alimenter, mais comme l'objet n'est pas de réécrire l'histoire contemporaine du Québec, contentons-nous pour l'instant des repères précédents.

En somme, les phénomènes énoncés ont constitué, de façon plus ou moins importante, des occasions de modifier les rapports de la société à la nourriture. À la lumière de la contextualisation précédente, certaines périodes de rupture semblent s'imposer d'elles-mêmes. Sur le plan scientifique, 1890 et 1920 correspondent à l'adoption de nouveaux modèles diététiques. Les transformations sociales et matérielles de l'après-guerre font de 1945 une année tournante. On peut finalement

---

<sup>15</sup> Nous verrons au second chapitre se manifester les prémisses de ce courant « anti-excès ».

admettre la périodisation suivante :

1<sup>ère</sup> période : 1860-1890

3<sup>e</sup> période : 1920-1945

2<sup>e</sup> période : 1890-1920

4<sup>e</sup> période : 1945-1960

Cela permet d'approcher l'objet selon des étapes structurantes qui aideront à traduire certaines évolutions significatives. Évidemment, l'objectif n'est pas de cloisonner les événements, les connaissances et les pratiques dans des carcans rigides, mais plutôt de faciliter l'analyse et la comparaison des données en fixant des repères qui permettent de les regrouper et de les interpréter de façon diachronique. Comme nous pouvons concevoir que les transformations se succèdent de façon plus accélérée à mesure que le XX<sup>e</sup> siècle s'écoule, nous comprendrons que la quatrième période est plus courte en durée que la première.

Naturellement, la population québécoise n'a pas vécu à l'unisson toutes ces transformations. En milieu rural, qui demeure plus longtemps en situation d'autosuffisance, le processus est vraisemblablement décalé. Encore là, cela dépend des régions, mais il n'en demeure pas moins que « l'écart des conditions de vie entre la ville et la campagne reste considérable<sup>16</sup> », encore après 1945.

La Côte-du-Sud, puisque c'est en quelque sorte cette région qui nous sert de « témoin », demeure longtemps un territoire agricole. La fondation de l'École

---

<sup>16</sup> *Ibid.*, p.321

d'agriculture de Sainte-Anne de La Pocatière en 1859 et de l'École ménagère de Saint-Pascal en 1905 en font un lieu idéal pour la propagation de l'idéologie clérico-nationaliste et agriculturiste. Malgré cela, les idées de progrès pénètrent certains esprits, qui diffusent souvent par le biais de la presse écrite les idées nouvelles. Le tourisme, très précoce dans la région<sup>17</sup> et le développement des moyens de communication permettent un contact occasionnel avec le monde urbain et ses attraits.

Néanmoins, certains villages de la Côte-du-Sud ne bénéficient pas encore de l'électricité en 1945, alors que moins de 5% des foyers possèdent une cuisinière électrique en 1950. Des statistiques démontrent que le confort domestique enregistre un retard par rapport au reste de la province, malgré de nettes améliorations des conditions matérielles entre 1945 et 1960<sup>18</sup>. Somme toute, cette région est de plus en plus soumise aux influences urbaines, même si certains phénomènes tardent à s'y manifester. La presse, les catalogues, la radio et plus tard la télévision favorisent la pénétration d'un modèle de vie issu de la « civilisation urbaine », ainsi que l'uniformisation des moeurs.

Maintenant, il faut se demander comment les facteurs précédents sont perçus ou plutôt vécus par les différents acteurs concernés par la question alimentaire? Comment s'expriment ceux qui diffusent les connaissances culinaires parmi la

---

<sup>17</sup> Kamouraska constitue le plus ancien lieu de villégiature bourgeois du Québec. Jacques Saint-Pierre, *La Côte-du-Sud*, p.123

<sup>18</sup>Jacques Saint-Pierre, *La Côte-du-Sud*, Québec, IQRC (coll. Les régions du Québec), 2000, p.134-135

population? Quelle est la nature de leur interventions? Quelles valeurs proposent-ils? On plonge ici droit au coeur de l'analyse du discours sur les habitudes alimentaires et culinaires.

### **3. Les valeurs et ceux qui les portent**

Nous verrons dans cette partie que la littérature culinaire est le véhicule de certains principes et le reflet de son milieu comme de son époque de production. Pour organiser l'analyse de ce discours, il a été nécessaire de construire une grille qui puisse aider à classer les différentes manifestations d'une opinion ou d'une orientation idéologique quelconque.

La lecture des propos présentés dans les introductions de livres, les débuts de chapitres, les articles et les publicités de journaux m'ont conduite à la formulation de quatre regroupements significatifs: 1- les valeurs diététiques; 2- les valeurs gastronomiques; 3- les valeurs pragmatiques; 4- les valeurs sociales

Chacune de ces quatre familles regroupe une série de valeurs secondaires, caractérisant plus finement la nature du message véhiculé<sup>19</sup>. Ces principes constituent en quelque sorte les motifs de consommation de certains aliments ou préparations culinaires.

---

<sup>19</sup> Voir à l'Annexe IV le modèle de grille d'analyse utilisé.

Sans passer en revue chacune des valeurs énoncées dans la grille, il est utile d'offrir un aperçu de l'orientation et de la nature des discours véhiculés par les principaux acteurs impliqués dans la promotion de la question alimentaire au Québec. Faisons donc mieux connaissance avec ces porteurs de valeurs. Il sera possible, dans un deuxième temps, d'émettre quelques hypothèses relatives à la prédominance de certains traits et ainsi de lancer quelques pistes d'observation. Cette démarche n'est qu'un préambule puisque nous prendrons connaissance, tout au long des chapitres suivants, des diverses manifestations de ces valeurs multiples.

Nous avons vu en introduction que le corpus des sources regroupait différents genres de littérature culinaire. Outre les manuels d'enseignement ménager et les livres d'auteurs, l'analyse a porté sur quelques livres de compagnies alimentaires, sur de moins nombreuses productions gouvernementales, sur des rubriques culinaires et des publicités de journaux, ainsi que sur quelques recettes manuscrites. Au terme de l'étude des différentes sources, il semble possible de dégager quatre courants majeurs, en fonction de la nature des valeurs dominantes que chaque courant porte.<sup>20</sup>

### 3.1 La littérature institutionnelle :

Le mouvement des écoles ménagères constitue le premier courant abordé. Il s'incarne essentiellement dans l'École classico-ménagère de Saint-Pascal de

---

<sup>20</sup> Des précautions sont à prendre quant à l'analyse des discours dans les sources. S'il est vrai que certaines valeurs sont plus communes à certains types de sources, il ne faut pas oublier que les textes véhiculent des messages multiples. De plus, la différence entre une valeur énoncée et endossée est parfois bien importante. Par exemple, certains livres peuvent bien souligner l'importance de la variété dans les menus sans toutefois promouvoir par des exemples ou des conseils concrets cette valeur. Il faut donc comprendre que ce sont les valeurs dominantes de chaque discours qui ont été retenues, celles qui semblent porter les motivations.



Kamouraska, fondée en 1905 et dirigée par les Soeurs de la Congrégation. Institution majeure sur la Côte-du-Sud, son rayonnement a dépassé les frontières régionales : c'est de son exemple que l'on s'est inspiré pour bâtir le programme classico-ménager devant être adopté durant les décennies suivantes dans la majorité des couvents de la province<sup>21</sup>. Ce type d'enseignement est dispensé en campagne avant d'être instauré en ville, si bien qu'en 1930, on compte déjà 160 écoles ménagères au Québec. Les manuels d'enseignement utilisés diffèrent sensiblement dépendamment des niveaux académiques auxquels ils s'adressent. On peut penser que les recettes qu'on y compile sont celles que l'on souhaite avant tout que les élèves apprennent, constituant la base de la cuisine québécoise<sup>22</sup>.

Des milliers de femmes entrent donc en contact avec les théories hygiénistes et nutritionnistes par le biais de l'enseignement et des manuels, de même qu'avec les nouveaux concepts de rationalisation du travail, inspirés des principes d'efficacité industrielle<sup>23</sup>. Pourtant, l'objectif de l'enseignement ménager demeure de former une élite de « mères-épouses-ménagères-éducatrices » capables de perpétuer les valeurs traditionnelles dans la société<sup>24</sup>.

---

<sup>21</sup> Nicole Thivierge, *L'enseignement ménager-familial au Québec, 1880-1970*, thèse de doctorat (histoire), Sainte-Foy, Université Laval, 1981, p.146

<sup>22</sup> À cet égard, une étude plus poussée aurait autorisé, à juste titre, de départager à la fois le genre de clientèle fréquentant les établissements ménagers ainsi que les objectifs de formation de ces derniers. Ainsi pourrait-on tenter d'établir un lien entre les contenus de l'enseignement et l'appartenance sociale des élèves.

<sup>23</sup> Suzanne Marchand, « L'impact des innovations technologiques sur la vie quotidienne des ménagères québécoises du début du XXe siècle (1910-1940) », *Bulletin d'histoire de la culture matérielle*, 28, automne 1988, p.12

<sup>24</sup> Alain Laberge, *Histoire de la Côte-du-Sud*, Québec, IQRC, 1993, p.302

Nous serions à prime abord tentés de croire que l'économie, la modération, la tradition soient naturellement véhiculées dans ce type de production, qui connaît somme toute une longévité particulière. Il est vrai que de façon assez générale, la production institutionnelle des années 1940-1950 fait encore peu la promotion des valeurs identifiées à l'époque comme « modernes ». Les manuels scolaires et livres d'institutions, provenant essentiellement de la Congrégation Notre-Dame, comportent souvent des menus simples et frugaux, en accord avec le mode de vie sobre de ces communautés. L'esprit de sacrifice, le dévouement, la modération sont des qualités qui imprègnent leur discours tout au long des rééditions. Il est aisé d'établir un lien entre une telle mentalité et l'importance accordée à l'esprit d'économie comme principe culinaire de base. Il restera à voir aux chapitres suivants si cet esprit se manifeste d'une façon particulière dans le choix des ingrédients ou encore dans le type de préparations privilégié pour les recettes.

Parce qu'elle couvre près d'un demi-siècle, cette production est malgré tout appelée à évoluer elle aussi au gré des différents courants qui caractérisent la société dans la première moitié du XXe siècle. Ainsi, au fil de ses rééditions, le *Manuel de cuisine raisonnée* a versé en partie dans une cuisine plus élaborée, destinée manifestement à un public plus à l'aise. Certains chapitres sur l'art de recevoir recommandent des préparations culinaires ou un équipement domestique assez élaborés, en plus de laisser transparaître un respect des convenances sociales et un goût de l'étiquette et du luxe probablement à la portée de peu de familles. Il ne faut certes pas ignorer cette facette du discours culinaire qui, en somme, nous apparaît comme double, prônant à la fois la modération et la profusion.

### 3.2 Les livres de compagnies : modernité et patriotisme

Le processus d'industrialisation et les progrès de la technique ont permis l'essor des manufacturiers de produits alimentaires, dont certains sont devenus des géants industriels. Certaines compagnies se sont lancées, de façon plus importante après 1920, dans l'édition de petits livres et fascicules de recettes destinés aux cuisinières de tous niveaux.

Il faut distinguer dans cette catégorie deux types de livres : ceux produits par des compagnies d'aliments<sup>25</sup> et ceux édités ou distribués par des compagnies d'appareils ou de services ménagers, comme les fabricants de poêles ou les compagnies d'électricité<sup>26</sup>. Est-ce que ces livrets font tous la promotion d'un même genre de cuisine? Nous pouvons dès à présent affirmer que les publications de ces entreprises se ressemblent en ce qu'elles ont toutes en commun un intérêt mercantile, c'est-à-dire la vente de leur produit. Par le fait même, on pourrait s'attendre à ce que leurs recettes fassent aussi la promotion des valeurs dites « modernes » comme l'efficacité, la commodité, etc. Cuisinière électrique, farine pré-tamisée ou levure rapide visent toutes à accélérer et faciliter les étapes de préparation des repas, il serait donc normal que le contenu de leurs livrets reflète de telles tendances. D'un autre côté, ces livrets sont aussi souvent caractérisés par leur préférence plus ou moins affichée à l'égard des produits canadiens, de la cuisine canadienne, de l'industrie canadienne en général. En ce sens, cela confère-t-il un caractère un peu conservateur aux recettes qu'ils promeuvent?

---

<sup>25</sup> la farine dans les cas qui nous intéressent

<sup>26</sup> Les poêles Bélanger Limitée et Quebec Power Company

### 3.3 Les chroniques culinaires des journaux : une cuisine « sociale » et « à la mode »:

Quant aux articles touchant l'alimentation et la cuisine dans la presse, il semble s'en dégager une relative hétérogénéité, d'autant plus qu'ils couvrent une période relativement longue. Malgré tout, l'intérêt accordé à la santé et à la nutrition apparaît primordial. L'orientation générale des discours aux XIX<sup>e</sup> et au XX<sup>e</sup> siècles est sensiblement différente. Les articles concernant l'alimentation avant 1900 mettent beaucoup l'accent sur les propriétés curatives des aliments. Issus exclusivement d'un journal agricole, ces articles valorisent l'autoproduction, particulièrement de certaines denrées de base. L'esprit d'économie y est primordial et le caractère rudimentaire des préparations culinaires laisse entrevoir la réalité des ménages ruraux de l'époque. Quant aux articles du XX<sup>e</sup>, ils sont le reflet d'une société en pleine évolution. On se réfère plus volontiers à la mode, à la sociabilité, à l'esthétique ou encore à l'efficacité comme motifs justifiant certains usages.

Les journaux du milieu du XX<sup>e</sup> siècle encouragent une sociabilité, disons une commensalité plus grande en valorisant visiblement les occasions de rencontre autour de nourriture : la bonne hôtesse acceptera de recevoir chez elle les copains de ses enfants, les collègues de son mari, la famille ou les amis pour les anniversaires ou les réunions dominicales. Ainsi, les valeurs sociales comme le prestige, la valorisation personnelle, le respect de la mode sont autant d'éléments qui imprègnent la plupart des discours de cette époque, du moins dans la presse consultée. Nous verrons au troisième chapitre de quelle façon de tels idéaux ont permis de populariser certaines formes de repas.

### 3.4 La publicité alimentaire ou l'art d'user des bons « ingrédients » promotionnels :

La publicité représente une plus faible part du corpus étudié. Malgré tout, elle révèle de façon intéressante un autre aspect de l'usage des valeurs : elle donne l'occasion de voir comment ces dernières peuvent non seulement expliquer certains comportements alimentaires, mais aussi comment elles servent parfois, en tant qu'arguments de vente, à justifier l'usage de certains produits.

Encore une fois, la santé et la nutrition ont la cote en cette matière. Que ce soit par le biais des recommandations des hygiénistes et professionnels de la santé, ou en raison de leur valeur nutritive propre ou de leur effet sur la santé des enfants, les produits alimentaires doivent prouver leurs saines vertus. Quitte à procéder par produit interposé, comme cette annonce de *Shredded Wheat*, qui fournit les vitamines nécessaires au déjeuner, si on l'associe au lait entier (vitamines A,B,D,E) et au jus d'orange (vitamine C)<sup>27</sup>!

Les activités promotionnelles ne sont pas seulement le fait des industries alimentaires; les stratégies de vente servent aussi parfois des intérêts nationaux. À preuve la vaste campagne dont le lait a fait l'objet, entre 1920 et 1950 particulièrement, qu'on doit interpréter certes comme le reflet d'une sensibilité grandissante aux questions d'hygiène et de nutrition, mais aussi comme un moyen de stimuler la consommation d'une production nationale<sup>28</sup>.

---

<sup>27</sup> *Le Peuple*, 24 janvier 1930, p.3

<sup>28</sup> L'industrie laitière est d'autant plus menacée après 1949 en raison de la loi qui permet désormais à la margarine de concurrencer le beurre sur le marché canadien. Voir *La Gazette des campagnes*, 1<sup>er</sup> juin 1950, p.1

Le discours de l'industrie moderne est également « fondé sur la nouveauté, le dernier goût, l'efficacité du produit et le génie de sa conception », comme l'a relevé Paul-Louis Martin en parlant du catalogue comme outil de vente et lieu de diversité marchande étonnant<sup>29</sup>. Cette description s'applique à coup sûr à l'industrie alimentaire et à la presse. En effet, on peut s'attendre à ce que la plupart des produits publicisés par le biais de la presse écrite s'accompagnent d'un discours moderne sur leurs qualités pragmatiques ou esthétiques. Leur nouveauté, leur efficacité et leur caractère franchement « in » font de leurs usagers des consommateurs « à la page ». Au-delà, c'est l'économie et la qualité<sup>30</sup> du produit qui semblent être les moteurs de publicité les plus fréquents.

Évidemment, on ne pourrait affirmer aussi facilement que les valeurs énoncées constituent réellement les motifs de consommation, puisqu'elles n'émanent pas au départ du public, mais bien de ceux qui forgent les discours. Mais de tels leitmotiv ont certes pénétré les mentalités populaires, en raison de la fréquence de leur utilisation et de la notoriété de ceux qui les évoquent. Elles sont donc, dans une certaine mesure, le reflet des idéaux de la société qui les porte.

### 3.5 Quelques pistes...

Pour terminer ce chapitre, énonçons quelques pistes vers lesquelles les informations précédentes suggèrent de nous tourner. Le lecteur sera donc plus éveillé

---

<sup>29</sup> Paul-Louis Martin, *À la façon du temps présent. Trois siècles d'architecture populaire au Québec*, Sainte-Foy, P.U.L., 1999, p.289

<sup>30</sup> Entendons souvent la « pureté ».

à certaines manifestations ultérieures.

La prédominance de l'aspect pratique de la cuisine ne devra pas surprendre. La période étudiée correspond, comme nous l'avons vu, à un processus d'industrialisation et de mécanisation du travail. Le caractère rationnel associé à ce mode d'organisation se transpose dans l'aire domestique: l'organisation de la cuisine domestique passe donc, selon les mêmes schémas que le monde industriel, par des principes d'efficacité et de planification.

Certains peuvent croire que les préoccupations diététiques et le souci de s'alimenter sainement ne remontent qu'aux dernières décennies. Bien sûr, ces préoccupations s'expriment aujourd'hui par le biais des diètes multiples et s'affichent sous la forme de taux de cholestérol, de gras omega-3 et d'autres indicateurs actuellement populaires. Mais il ne faut pas présumer que c'est par absence de préoccupation pour la santé du corps que nos prédécesseurs n'adoptaient pas exactement les modèles de consommation actuels. Ce serait plutôt par méconnaissance de certains principes scientifiques, ou plutôt en raison de croyances diététiques propres à chaque époque que les choix alimentaires ont évolué. Quoi qu'il en soit, nous verrons que les raisons scientifiques ont tôt fait de préoccuper les esprits désireux de s'alimenter selon les normes de leur temps.

On pourrait se demander quelle place la gastronomie occupe dans toute cette structure. Des qualités comme l'esthétique, la saveur, l'innovation font-elles partie du discours culinaire? Le plaisir de manger est-il palpable en certains endroits?

Diététique et gastronomie sont-ils conciliables durant cette période? On se doute qu'à ce niveau, religion et bonne vertu aient eu à voir dans certaines attitudes face au plaisir.

Il s'agit maintenant de voir comment les différentes valeurs s'expriment et comment elles modèlent les usages culinaires. Car il s'agit en quelque sorte de prescriptions qui orientent les choix culinaires vers certaines tendances de fond. Il sera intéressant d'observer plus amplement au prochain chapitre, comment certains véhicules sont porteurs de nouveauté, alors que d'autres veulent plutôt transmettre une continuité.

En somme, si on se reporte à la citation de Ruskin au début de ce chapitre, on s'aperçoit qu'elle renferme en elle les quatre grandes qualités identifiées au sein du discours culinaire : l'esprit scientifique, le sens pragmatique, l'art gastronomique et la dimension sociale (hospitalité). Cette multiplicité de qualités réclamées chez la ménagère contribue à forger un modèle idéalisé de la femme, mais aussi à caractériser, de façon particulière et complexe, la cuisine québécoise telle qu'on aspire à ce qu'elle soit : à la fois une science et un art, simple mais recherchée, calculée mais inventive.



## **CHAPITRE 2**

### **LES CONTENUS DE LA CUISINE**

Maintenant que nous connaissons mieux les discours et valeurs qui ont animé les différents acteurs entre 1860 et 1960, plongeons au coeur de l'analyse des recettes et de leurs ingrédients. Le prochain chapitre révélera la fréquence de l'usage de certaines denrées dans les sources sélectionnées tout au long de la période. Il nous permettra de mieux saisir les transformations qu'a connues la cuisine au Québec durant ce siècle. En relevant certaines apparitions ou disparitions, nous serons plus en mesure d'élaborer une chronologie des changements et de connaître l'offre de produits à laquelle les ménagères étaient confrontées à différentes époques.

#### **1. De l'usage des aliments :**

Nous pouvons aspirer à cerner quelques indicateurs des transformations de la sensibilité alimentaire au Québec en prenant comme base d'observation les recettes suggérées au lectorat féminin, essentiellement dans les livres de cuisine et les rubriques de journaux. Nous serons en mesure de découvrir la variété des produits disponibles à certaines époques, ou parfois carrément surpris par certaines tendances de consommation.

La démonstration par catégories alimentaires semble la plus pertinente. Tout en réintroduisant les éléments majeurs du discours dans la compréhension des variations d'usages, je fournirai quelques pistes d'interprétation relatives aux multiples facteurs qui tissent la trame du changement. Les quatre périodes définies précédemment servent de références et permettent une analyse diachronique.

### 1.1 : Le sucre et le gras :

Le sucre et le gras n'entrent pas à proprement parler dans les groupes alimentaires conventionnels actuels. Il ne nous viendrait pas à l'idée aujourd'hui de considérer le sucre comme un aliment. Non plus d'encourager la consommation de nourriture grasse. Pourtant, la diététique du début du siècle avait ses règles alimentaires, basées sur des notions de digestibilité et de capacité nutritive et qui faisaient la part large à ces deux substances.

Le sucre endosse un statut particulier. Objet de commerce et denrée rare pendant longtemps, on se souvient qu'il fut au départ utilisé comme remède, et que c'est sur les tablettes des apothicaires qu'on l'a d'abord retrouvé. Dans la colonie de la Nouvelle-France, on le commandait régulièrement avec les articles de pharmacie plutôt qu'avec les aliments. D'ailleurs, son usage était loin d'être répandu dans la population et souvent, seules les communautés religieuses pouvaient se le procurer en certaine abondance. Comme l'a remarqué François Rousseau, il sert autant de remède que de denrée alimentaire<sup>1</sup>. Même le sucre d'érable à cette époque semble

---

<sup>1</sup> François Rousseau, *L'oeuvre de chère en Nouvelle-France : le régime des malade à l'Hôtel-Dieu de Québec*, Québec, PUL, 1983, p.212.

endosser cet usage : « ...pour les rhumes et pour adoucir ou apaiser, on en met un peu dans la bouche comme on feroit de certaines tablettes de reglisse ou autres, on en fait aussy du sirop qui a la même proprit  , on le boit m  l   avec de leau... <sup>2</sup> ». Recherché mais craint, on prêta au sucre à différentes époques maintes vertus mais aussi bien des maux. Comment ont évolué ses usages ainsi que les perceptions à son égard depuis le milieu du XIX siècle?

Le développement de l'industrie de la betterave à sucre au XIXe siècle permit à cette denrée de se généraliser dans les usages, tant dans le Vieux Continent qu'en Amérique<sup>3</sup>. La mise au point de nouvelles techniques de raffinage a considérablement abaissé les coûts du sucre blanc et contribué à augmenter sa consommation. L'établissement de grandes raffineries    Montréal dans la dernière moitié du XIXe siècle<sup>4</sup> a donné un essor à ce produit et développé son accessibilité.

Il est difficile de mesurer l'usage du sucre blanc raffiné par rapport aux autres types sur les tables familiales. Les recettes sont à cet égard généralement peu bavardes et ne précisent que très rarement dans leurs ingrédients s'il s'agit de sucre blanc ou de sucre brun. On peut pourtant concevoir qu'à une certaine époque, le

---

<sup>2</sup> « Lettre de soeur Marie-Andrée Duplessis de Sainte-Hélène    M. Jacques Feret », 18 oct.1736. Tiré de François Rousseau, *ibid.*, p.214.

<sup>3</sup> Bien qu'au Québec, ce soit surtout du sucre de canne qu'on produit au XIXe siècle.

<sup>4</sup> John Redpath Canada Sugar Refinery en 1854, Sucre Saint-Laurent en 1879, St Lawrence Sugar Refining Co. en 1886, dont l'ouverture met en péril le prix du sucre. Claude Aubé, *Chronologie du développement alimentaire au Québec*, Saint-Jean-sur-Richelieu,   d. du Monde alimentaire, 1996, pp.53-66-70

« sucre du pays », entendons le sucre d'érable, était utilisé fréquemment, surtout en milieu rural où plusieurs familles pouvaient exploiter une petite érablière.

Avant 1920, le sucre est plus qu'un condiment : il est considéré comme un véritable aliment. Dans le traité *Hygiène de l'alimentation* écrit en 1912, l'auteur dit regretter de ne pas voir cet aliment utilisé plus largement en cuisine, surtout dans les couches populaires<sup>5</sup>. Il est stimulant, favorise la digestion mais doit tout de même être employé avec modération. C'est sa valeur énergétique qui lui confère un statut d'aliment au même titre que la viande ou les féculents. Comme la science diététique de la fin du XIXe et du début du XXe siècle est basée en grande partie sur le concept des calories, le grand pouvoir calorifique du sucre sert d'incitatif à sa consommation et justifie son emploi. Dans une publicité de la compagnie Sun Maid parue en mars 1919, on affirme que les raisins Sun Maid contiennent 75% de sucre<sup>6</sup> et qu'une livre de raisins secs renferme plus d'éléments nutritifs et créateurs d'énergie qu'une livre de bifeck!<sup>7</sup> Si les arguments diététiques perdurent, on voit bien que leurs discours s'adaptent aux tendances.

La littérature culinaire des décennies suivantes considère toujours le sucre comme une substance nutritive parce que calorique, mais on semble désormais le classer comme un condiment, dont la fonction première doit être d'agrémenter la saveur des mets. On sent une volonté de réduire sa consommation en fin de repas, en

<sup>5</sup> Amélie Desroches, *Hygiène de l'alimentation et propriétés chimiques des aliments*, p.32

<sup>6</sup> Cet argument ne gagnerait plus les faveurs aujourd'hui!

<sup>7</sup> *Le Peuple*, 21 mars 1919, p.2

suggérant de remplacer les desserts sucrés par des pommes et du fromage, par exemple<sup>8</sup>. Si les bonbons ont leur place au dessert avant 1920, ils deviennent bientôt des aliments inconvenables : on doit réduire leur consommation, surtout chez les enfants<sup>9</sup>. L'abus de sucre provoque des fermentations qui altèrent les dents et gênent l'action de l'estomac, ou encore entraîne des troubles cutanés<sup>10</sup>.

Pourtant, ce discours restrictif côtoie une multitude de recettes de gâteaux, glaces et desserts tous plus riches en sucre les uns que les autres. C'est que le sucre conserve dans les représentations populaires un statut particulier: il est associé aux festivités, aux occasions spéciales, donc plus légitime en ces occasions. C'est une sorte de récompense, un écart de conduite permis à certains moments.

Selon la FIGURE I, la proportion des desserts dans les livres de cuisine passe de 22% à 34% du total des recettes. C'est donc dire que même si le dessert ne représente que le dernier service d'un repas, plus du tiers des recettes lui sont en moyenne consacrées entre 1945 et 1960. Pareillement pour les friandises, qui représentent 1% des recettes avant 1890 (aucune entre 1890 et 1920) et plus de 4% après 1920. L'usage du sucre comme ingrédient connaît aussi une hausse presque continue.

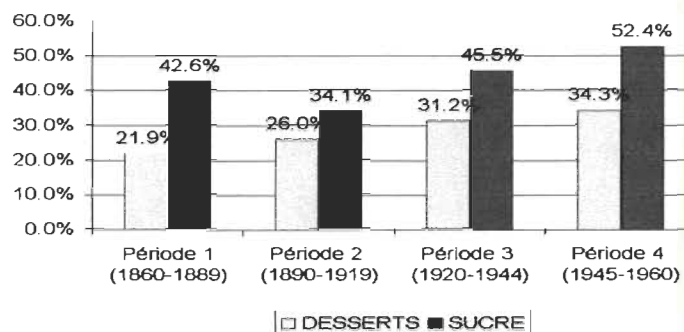
---

<sup>8</sup> Recettes manuscrites no 5, tiré d'un article de journal, entre 1936 et 1945.

<sup>9</sup> "La nutrition", *Le Peuple*, 14 novembre 1930, p.6

<sup>10</sup> C.N.D., *La cuisine raisonnée*, 1954, p.21, 131.

**FIGURE I**  
**Recettes de desserts et recettes sucrées**



Ces chiffres sont très étonnants et confirment très fermement notre propension en tant que Nord-Américains, pour la saveur sucrée. Il peut d'ailleurs être alarmant de constater que plus de la moitié des recettes compilées après 1945 contiennent du sucre sous une forme quelconque. Il est certain que les résultats précédents ignorent les quantités : une demie cuillère à thé de sucre dans une recette suffit à la faire entrer dans les statistiques. Procédons toutefois à une analyse plus fine.

Le sucre blanc domine car on l'emploie dans plus de 80% des cas<sup>11</sup>. Le sucre d'érable est relevé dans moins de 3% des recettes qui mentionnent du sucre, alors que le sirop d'érable est carrément absent avant 1936. On relève toutefois une note sur la fabrication du sirop d'érable dans la *Gazette des campagnes* en 1893<sup>12</sup>. La cassonade connaît la plus grande progression, passant de 5% dans les recettes du XIXe siècle à 20% pour 1945-1960.

<sup>11</sup> À défaut de précision, le terme « sucre » a été comptabilisé comme du sucre blanc.

<sup>12</sup> *La Gazette des campagnes*, 20 avril 1893, p.55

Les poudings ont la cote tout au long du siècle. Ils partagent la vedette avec les biscuits et beignes au XIXe siècle, ensuite avec les crèmes diverses jusqu'en 1945. Les gâteaux sont aussi fort populaires, surtout après 1945 où ils dominent le palmarès des desserts.

Les tartes et tartelettes sont très populaires après 1950 dans les rubriques culinaires de la *Gazette des Campagnes*, ainsi que les desserts à la crème glacée, les desserts roulés et autres fantaisies.

L'augmentation des recettes diverses de « sauces, glaces et garnitures » n'est sans doute pas non plus étrangère à la popularité grandissante des desserts et particulièrement des gâteaux et tartes, car 69% des recettes de cette catégorie sont postérieures à 1945. Une recette de glace à gâteau du XIXe demande simplement deux blancs d'œufs et une demi-livre de sucre alors que les variantes semblent infinies en 1950 et même avant<sup>13</sup>. Est-il permis d'expliquer en partie la hausse de l'usage du sucre au cours de la période par ce nouvel engouement pour les garnitures de toutes sortes? L'usage plus répandu des colorants et essences ainsi que de produits commerciaux qui facilitent la préparation, combiné à de nouveaux critères artistiques engagent la ménagère dans la confection répétée de glaçages aux couleurs de Pâques ou de l'Halloween, de clowns en crème glacée, etc. D'ailleurs, de tels critères se diffusent aussi aux États-Unis, où certains auteurs notent le retour d'une « cuisine

---

<sup>13</sup> Crème pâtissière, glace à la menthe, au citron, au moka, sauce aux ananas, sabayon, etc.

décorative » dans les années 1950<sup>14</sup>. Nous verrons comment cette nouvelle esthétique peut être aussi liée à un facteur social et familial.

L'influence des États-Unis doit également être prise en compte. Selon Harvey Levenstein, les Anglais et les Américains auraient les dents les plus sucrées au monde<sup>15</sup>. Il existe même une expression consacrée qui parle de l'« American Sweet Tooth » comme d'un phénomène de société particulier au continent américain. Mais il ne faudrait pas attribuer de façon exclusive notre goût pour le sucré à l'influence anglo-saxonne. Après tout, le Québec est le paradis de l'érable à sucre, qu'on exploitait déjà chez les Amérindiens. Quoi qu'il en soit, la popularité croissante des sodas, des milk shake et autres nourritures de « snack bar » chez nos voisins du sud a fini par influencer la mode au Québec : "Siroter une limonade était peut-être un rafraîchissement idéal vers 1920, mais en 1954, la mode est changée. Aujourd'hui, on sirote des sodas<sup>16</sup>».

Il y aurait également lieu d'associer cette ferveur pour les aliments sucrés à la nouvelle place que les jeunes semblent prendre dans le foyer. En effet, le baby-boom de l'après-guerre enrichit la société d'une jeune génération fort nombreuse : le tiers de la population canadienne est âgée de moins de 14 ans en 1955<sup>17</sup>. Les transformations de la vie matérielle après 1945 ainsi que le développement de la

<sup>14</sup> Sherrie A. Inness, *Kitchen Culture in America*, Philadelphie, University of Pennsylvania Press, 2001, p.160.

<sup>15</sup> Harvey Levenstein, *Revolution at the Table. The Transformation of the American Diet*, p.6

<sup>16</sup> « La mode en 1954: un "encore" pour la crème glacée », *La Gazette des Campagnes*, 26 mai 1954, p.5

<sup>17</sup> Carol Ferguson et Margaret Fraser, *A Century of Canadian Home Cooking 1900 through the 90's*, p.118



psychologie infantile dans les années 1950 « vont exercer une influence déterminante sur la place que l'enfant va désormais prendre dans la société [...] l'enfant des années cinquante élargit son espace social<sup>18</sup> ». J'ai constaté que les discours des rubriques féminines de la *Gazette* sont imprégnés de ces nouvelles conceptions. Les réceptions d'enfants, les réunions d'adolescents après l'école deviennent autant d'occasions pour la mère de servir de petites douceurs : beignes, laits frappés, friandises. On sent aussi une volonté de faire plaisir aux enfants au quotidien, de leur servir une nourriture attrayante, colorée, comme ce gâteau « arbre de mai » qui requiert un glaçage rose, des boules de crème glacée, des bâtons forts et des bonbons « life savers », le tout réuni dans un assemblage fort complexe<sup>19</sup>.

Cette esthétique culinaire et l'usage de sucre, de friandises ou de colorant deviennent également des prétextes qui permettent à la mère de faire consommer à ses enfants les produits sains dont ils ont tant besoin. Lait, fruits, céréales s'agrémentent de colorants, sucre, cassonade, bref de tout ce qui plaît aux enfants. Du moins, c'est ainsi que les rubriques culinaires des journaux suggèrent à la mère de procéder. L'argument de la santé semble donc servir de justification à la consommation de ces substances.

Certaines compagnies utiliseraient même de façon abusive la valeur alimentaire de leur produit comme outil de promotion. Un lecteur de la *Gazette des*

<sup>18</sup> Micheline Champoux, *De l'enfance ignorée à l'enfant roi. Cinquante ans d'enfants modèles dans les manuels scolaires québécois (1920-1970)*, mémoire de maîtrise (études québécoises), Trois-Rivières, UQTR, 1993, p.123

<sup>19</sup> « De la crème glacée pour tous », *La Gazette des Campagnes*, 4 juin 1953, p.4.

*campagnes* dénonce en 1943 les tactiques de la compagnie Pepsi-Cola, qui affirme qu'une bouteille de sa boisson gazeuse contient 173 calories, "presque autant qu'un bon morceau de viande"<sup>20</sup>. Or, on sait que cette boisson gazeuse est composée essentiellement de calories vides et accuse une forte teneur en sucre. Cependant, les compagnies ne semblent pas hésiter à avoir recours à la publicité trompeuse pour mousser leurs ventes, car elles ont compris que l'argument nutritionnel est vendeur.

En somme, si le sucre se diffuse, son statut paraît perdre de la valeur. D'aliment à condiment, sa consommation tend à augmenter en même temps que se multiplient les mises en garde sur les dangers d'en abuser. Dans le fond, il nous apparaît logique qu'une généralisation de son usage conduise à la formulation d'un discours restrictif. Comme nous l'avons vu au premier chapitre, les préceptes de la *Negative Nutrition* prennent donc forme au cours des années 1950.

Au Québec, le climat rigoureux a favorisé la consommation de gras, d'autant plus que le mode de vie souvent rude de nos ancêtres les engageait à choisir des nourritures consistantes et énergétiques. Aux XVIIe et XVIIIe siècles, les corps gras définissent souvent la qualité des mets. Ainsi, une chair est « délicate » et savoureuse lorsqu'elle est bien grasse, comme l'a relevé Marc Lafrance dans un article sur le sujet<sup>21</sup>. Cette conception est encore présente dans les mentalités du XIXe et du début du XXe siècle. Une viande est de bonne qualité si sa chair est « abondante et

---

<sup>20</sup> « Encore les liqueurs douces », *La Gazette des campagnes*, 15 mars 1943, p.248-249

<sup>21</sup> Marc Lafrance, « Le goût du gras en Nouvelle-France », *Cap-aux-Diamants*, 44, hiver 1996, p.15

grasse ». Dans le même sens, les bons morceaux d'un animal bien soigné (c'est-à-dire bien engraisé) « valent mieux que les meilleures parties d'un animal maigre<sup>22</sup> ».

Cette alimentation substantielle convient généralement aux personnes fortes, capables de la digérer. En revanche, les chairs d'animaux plus maigres, comme les volailles ou certains poissons, sont toutes désignées pour les personnes de faible constitution, les malades ou les vieillards. L'expression « mangeux de maigre » révélée par un de mes informateurs et utilisée par son grand-père en parlant d'un gendre un peu « frêle », traduit le sens dépréciatif avec lequel on considérait, encore vers 1915, ceux qui se nourrissaient plus légèrement. Être traité de « mangeux de maigre » est loin d'être un compliment, surtout pour un homme, à une époque où chair grasse, robustesse et bonne santé sont encore intimement liées.

Toutefois, il ne faudrait pas penser qu'aucun principe diététique ne régit la consommation du gras. Déjà au XIXe siècle, on sait que les corps gras fournissent les lipides nécessaires à la production d'énergie. Les graisses, le beurre et l'huile ont pour objet principal de diviser les aliments, de les attendrir et d'en faciliter la digestibilité, ils sont donc essentiels dans le processus d'assimilation<sup>23</sup>.

Tout comme le sucre, le gras est recherché mais aussi craint. Avant le tournant du XXe siècle, on remarque un souci de substituer aux matières grasses

---

<sup>22</sup> Congrégation Notre-Dame, *Art culinaire : différentes manières d'utiliser les restes...*, Saint-Pascal, C.N.D., 1916, p.17

<sup>23</sup> « Les assaisonnements de la cuisine et leur influence », *La Gazette des campagnes*, 8 février 1883, p.221.

existantes - en particulier le saindoux - de nouveaux produits végétaux, réputés plus sains, appétissants et digestibles<sup>24</sup>. Encore une fois, c'est la modération dans l'usage qui doit être la règle. Car on sait les effets que les abus de gras peuvent causer, et les prescriptions en ce sens sont presque identiques d'une époque à l'autre. Les graisses rendent la digestion difficile et sont responsables d'une foule de troubles.

Mais ce n'est pas avant les années 1950 qu'on remarque l'émergence d'un discours sur les dangers de l'embonpoint. Le souci de la minceur semble être une préoccupation nouvelle, selon les articles des journaux consultés. Des recommandations sur les aliments à privilégier ou des suggestions de menus à faible teneur en calories sont présentées comme alternatives aux femmes soucieuses de leur apparence. "L'obésité constitue une grave menace pour la santé - au point qu'elle est à l'heure actuelle notre problème no 1 d'hygiène publique<sup>25</sup>", lit-on dans un article en 1953. On pourrait encore une fois émettre l'hypothèse que de tels discours sont fort probablement le reflet d'inquiétudes vis-à-vis certaines habitudes de consommation jugées excessives, du moins en nette progression.

Le recours à la friture comme mode de cuisson trouve encore sa justification diététique dans les premières décennies. Frire une viande conserve sa saveur et ses principes nutritifs, car l'albumine est coagulée à haute température, empêchant ainsi les fluides intérieurs de s'échapper et les liquides extérieurs de pénétrer la pièce

---

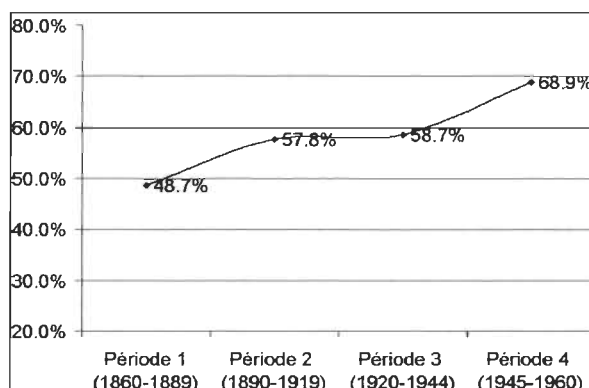
<sup>24</sup> Publicité de la graisse à friture végétale « cottolène ». *La Gazette des campagnes*, 8 mars 1894, p.416; 15 mars 1894, p.8. Voir Annexe V.

<sup>25</sup> « Surveillez votre poids », *La Gazette des campagnes*, 7 mai 1953, p.5

frite<sup>26</sup>. À la limite, ce mode de cuisson est donc considéré sain, du moins nutritif.

L'usage des corps gras connaît une progression encore plus marquée que le sucre (voir FIGURE II). Ils se répartissent indifféremment dans toutes les catégories de plats. Il peut être surprenant de constater une telle augmentation de la présence de matières grasses dans les recettes, malgré les connaissances diététiques qui se sont affinées au cours de la période.

**FIGURE II**  
**Recettes contenant un corps gras**



Il aurait été intéressant de pousser l'analyse jusqu'au niveau des quantités employées dans les recettes, car peut-être que les gras sont utilisés plus souvent, mais en moindre quantité. Comme il est complexe d'estimer de telles données, en raison des différentes mesures utilisées, tournons-nous plutôt vers la différenciation des différents types de corps gras.

D'une époque à l'autre, les livres de cuisine font état de la diversité des matières grasses qui peuvent servir à cuisiner : beurre, panne de porc, suif de boeuf,

<sup>26</sup> C.N.D., *La cuisine raisonnée*, 1<sup>ère</sup> édition, 1919, p.227

de mouton, saindoux, graisse de volaille. On les utilise autant pour la pâtisserie que les fritures ou pour la cuisson des légumes, quoique certaines préparations commandent des types de gras bien précis.

Le beurre est sans contredit la matière la plus utilisée tout au long de la période. Il est généralement présent dans plus de 80% des recettes de potages et de desserts employant un corps gras. Dans les plats principaux, il compte pour un peu plus de 50%, partageant sa place avec la graisse<sup>27</sup>. Les graisses animales (lard, suif, saindoux, graisse de rôti, panne) connaissent par contre une baisse de popularité, passant de 31,1% à 15,5%, toutes catégories de plats confondues. Le lard maintient sa popularité dans les plats principaux, mais tend à suivre la même courbe que les graisses animales en passant de 11,3% à 6,8% dans l'ensemble des plats.

En ce qui concerne l'huile d'olive, on ne relève qu'une seule mention dans la deuxième période, trois dans la troisième période et neuf entre 1945 et 1960. Cela peut s'expliquer par le peu de familiarité antérieure des Québécois avec ce corps gras, mais certes par son coût d'importation élevé. Jusqu'en 1945 d'ailleurs, elle ne sert qu'à confectionner des salades ou des sauces froides. Fort probablement que l'on verrait croître son usage si l'étude se poursuivait dans les décennies suivantes. Les autres huiles n'ont qu'une très faible représentation<sup>28</sup>. La margarine ou « oléomargarine », ne récolte qu'une seule mention dans les livres<sup>29</sup>, tandis qu'elle

<sup>27</sup> Cette catégorie « graisse » regroupe toutes les mentions ne spécifiant pas la nature du produit (animale ou végétale).

<sup>28</sup> Il s'agit en grande majorité d'huile végétale.

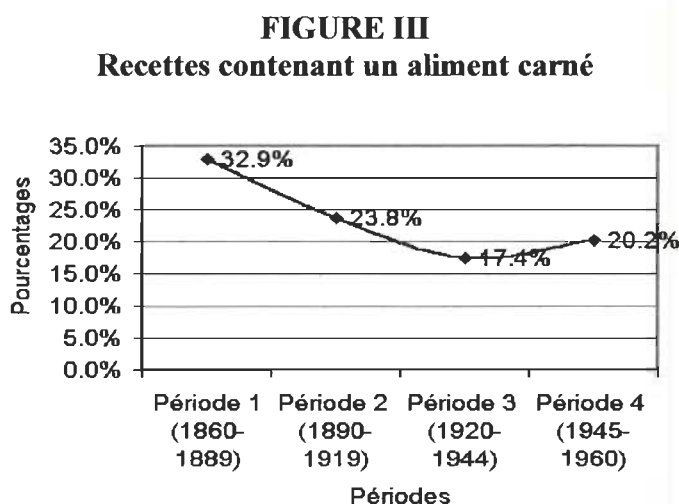
<sup>29</sup> Fudge au chocolat, Recettes personnelles no 5, entre 1936 et 1945

n'apparaît dans les recettes de journaux qu'à partir de 1954. La concurrence est très forte pour les producteurs laitiers, qui auraient perdu huit millions de dollars en 1948-1949 à cause de ce nouveau substitut<sup>30</sup>.

Quant au shortening, je le retrace pour la première fois entre 1936 et 1945<sup>31</sup> et dans seulement trois autres sources par la suite, après 1945. Cette première mention a du sens car cette substance est utilisée comme substitut du beurre durant la guerre, en raison du rationnement<sup>32</sup>.

## 1.2 La viande :

Les viandes de boucherie, le gibier, la volaille, les abats et la charcuterie constituent les sous-groupes de la catégorie « viande ». Le graphique suivant nous permet d'observer pour l'ensemble des périodes que la présence d'aliments carnés dans les recettes suit une courbe descendante assez marquée.



<sup>30</sup> *La Gazette des Campagnes*, 7 décembre 1950, p.5.

<sup>31</sup> Recettes personnelles no 5, entre 1936 et 1945

<sup>32</sup> Flandrin et Montanari, *op. cit.*, p.752

Tournons-nous vers la répartition des aliments carnés dans les catégories de plats, essentiellement dans les potages, les plats principaux et les accompagnements. La viande compte pour 75% en moyenne des plats principaux. On pourrait croire que la tendance à une alimentation de plus en plus tournée vers les végétaux aurait fait diminuer la tendance. Par contre, il ne faut pas oublier le poids des recettes « maigres », fort nombreuses dans les livres soucieux de présenter aux ménagères des alternatives à la viande pour les repas du vendredi. C'est probablement ce qui contribue à maintenir l'équilibre au fil des décennies.

En ce qui concerne les soupes et potages, on constate une diminution constante de la viande comme ingrédient : de 38% en 1860-1890 à 11% en 1945-1960. Les potages à base de beurre ou de crème semblent de plus en plus populaires. L'usage de consommé ou de bouillon déjà préparé contribue aussi à éliminer la viande des ingrédients. On perd donc l'habitude de confectionner le bouillon de la soupe avec un vrai morceau de viande, car cela nécessite beaucoup de temps.

De plus, les soupes à base de tomate connaissent une nouvelle popularité. L'usage de servir un cocktail de légumes ou de tomates en guise de potage semble également se répandre dans la décennie 1950. Cet attrait nouveau pour la tomate sous forme de jus correspond selon moi à l'intérêt accordé à la prise quotidienne de vitamine C. Les soupes consistantes semblent aussi se faire plus rares en fin de période, sans doute en raison d'un intérêt accru pour des menus plus légers.



Inversement, la viande se fait plus présente dans les accompagnements. Avant 1920, les plats de légumes constituent la totalité des accompagnements<sup>33</sup>. Par la suite, la viande a sa place dans plus de 4% et 7% respectivement des accompagnements pour les troisième et quatrième périodes. Ce sont surtout les charcuteries qui affichent leur prédominance dans ce type de plat, étant plus diversifiées par le fait même. Nous reviendrons un peu plus loin sur leur usage.

Si les principales viandes de boucherie (boeuf, porc, veau, mouton et agneau) se retrouvaient en début de période dans des proportions à peu près égales, ce n'est plus le cas au fil des décennies : il se produit une concentration vers certaines viandes, essentiellement le boeuf et le porc.

Le porc sous toutes ses formes a été abondamment employé dans la cuisine québécoise. C'est le type même de l'aliment pratique car toutes ses parties sont utiles: chair, lard, sang, tripes. Il compte pour environ 25% des viandes de boucherie entre 1860 et 1960, subissant peu de variations. D'après ce qu'en disent mes sources, c'est la deuxième viande la plus consommée après celle de boeuf<sup>34</sup> et la plus appréciée pour son côté pratique. Cependant, la viande de porc est réputée peu digestible et nécessite une cuisson longue, en raison des risques de maladies que peut porter sa chair (trichinose, ladrerie). Cette pratique d'une longue cuisson s'est conservée jusqu'à tout récemment dans les moeurs. Il n'y a pas plus d'une quinzaine

---

<sup>33</sup> Deux exceptions sur 92 plats.

<sup>34</sup> Cependant, le porc aurait été la viande la plus consommée de décembre au Carême, car c'est la seule qu'on conserve l'hiver (selon certains témoignages). Informations tirées de Denise Lemieux et Lucie

d'années qu'on a commencé à faire la promotion de cuisson plus courte pour cette viande et à inciter les gens à la manger rosée à l'intérieur.

Paradoxalement, certains livres de cuisine reconnaissent la grande digestibilité des viandes saignantes, voire même crues, alors que *La cuisine raisonnée* note en 1919 que l'habitude porte les gens à cette époque à manger leur viande demi-crues. Comme quoi habitudes alimentaires et prescriptions diététiques ne sont pas toujours en accord. De telles recommandations montrent déjà les précautions qu'on prend contre les bactéries présentes dans les aliments, mais n'empêchent pas néanmoins de reconnaître les qualités digestives de la chair non cuite.

Le boeuf paraît jouir de la faveur générale tout au long du siècle étudié, quoique sa consommation connaisse une nette progression durant la période. C'est « la première des viandes » de boucherie, la plus nourrissante, succulente et digestible. Il bénéficie d'un certain statut gastronomique et n'est pas à dédaigner sur les bonnes tables<sup>35</sup>.

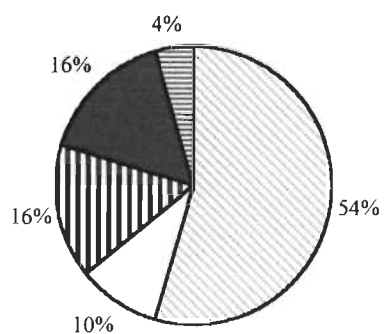
Ainsi, l'ensemble des graphiques de la FIGURE IV démontre que les viandes de boucherie dominent le palmarès des plats carnés. La consommation des abats diminue quant à elle, passant de 17,6% à 8,3%. Le gibier n'occupe plus pour sa part qu'entre 1% et 3% des recettes de viande entre 1920 et 1960, alors que cette

Mercier, *Les femmes au tournant du siècle, 1880-1940*, Québec, IQRC, 1989, p.298. Nous reviendrons sur la question de la saisonnalité au chapitre 3.

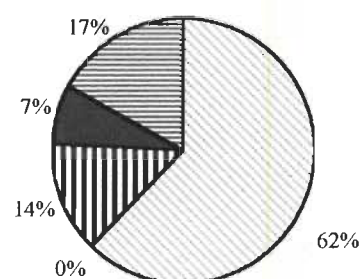
<sup>35</sup> « La bonne viande de boeuf exerce une attraction irrésistible sur les gens de toutes les classes de la société ». C.N.D., *La cuisine raisonnée*, 1954, p.106.

**FIGURE IV**  
**Répartition des aliments carnés**

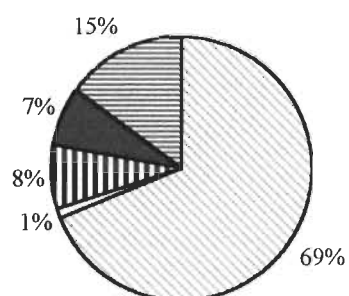
Période 1 (1860-1889)



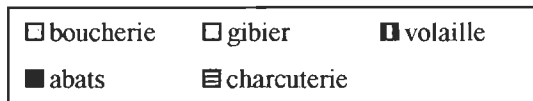
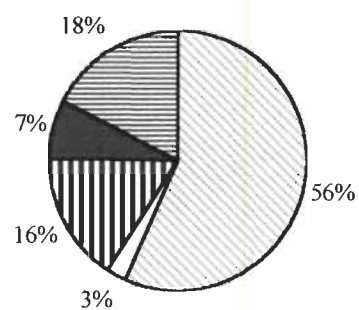
Période 2 (1890-1919)



Période 3 (1920-1944)



Période 4 (1945-1960)



proportion atteignait 10,8% entre 1860 et 1890. Vraisemblablement, ce sont les viandes de boucherie et les charcuteries qui ont grugé leur part. Cela correspondrait-il à une dévalorisation de leur statut? Ce n'est certes pas la valeur économique qui a pu faire fluctuer la consommation des abats, car de toute époque ils se sont vendus à des prix très abordables<sup>36</sup>. Ces morceaux de basse boucherie sont reconnus comme étant très nourrissants, mais ne semblent pas faire l'unanimité. Déjà dans les années 1920, on dit qu'il ne manque pas de gens qui les dédaignent, particulièrement à la campagne<sup>37</sup>.

Leur baisse de popularité ainsi que celle du gibier s'explique peut-être par une perte de valeur gastronomique, mais sans doute aussi par le renforcement des attitudes hygiéniques. L'habitude de faisander le gibier pour lui faire prendre son fumet caractéristique n'est plus acceptable déjà dans un manuel de 1939. Une certaine méfiance se développe donc à l'égard des toxines potentiellement présentes dans les viandes sauvages et aussi dans les abats. Même si ces derniers sont réputés les meilleurs au point de vue de la nutrition (fer, vitamines), il reste que le discours hygiénique a dû contribuer à dévaloriser leur statut. On tente d'ailleurs de réhabiliter leur valeur gastronomique, en les présentant comme des mets « fins » appréciés des connaisseurs<sup>38</sup>. Par ailleurs, à d'autres époques ils ont déjà constitué des mets de

---

<sup>36</sup> Sauf quelques parties comme le ris de veau.

<sup>37</sup> *Le Peuple*, 28 novembre 1924, p.3

<sup>38</sup> *La cuisine raisonnée*, 1954, p.108. Évidemment, il existe au sein de cette catégorie une hiérarchie des meilleurs morceaux : certains se servent dans des repas de circonstance alors que d'autres sont réservés à la table familiale.

choix<sup>39</sup>. Cela démontre bien comment les goûts sont aussi dépendants des valeurs sociales.

Pourtant, malgré une tendance à la baisse, *La cuisine raisonnée* souligne en 1954 que le marché du gibier s'étend de plus en plus et que les consommateurs apprennent à apprécier les produits des forêts et des champs.

La charcuterie connaît une augmentation considérable. Elle est présente dans 4,9% des recettes entre 1860 et 1890, et passe à 20,2% pour la période 1945-1960, atteignant même une présence de 21,6% dans les recettes entre 1890 et 1920. Nous aurions pu croire que les pièces de charcuterie auraient été plus nombreuses au début de la période, alors que l'élevage et l'abattage du cochon se pratiquaient encore assez fréquemment dans les foyers ruraux. Pourtant, cette augmentation traduit plutôt une diversification des produits de charcuterie disponibles sur le marché.

Le bacon se diffuse dans les recettes de façon rapide. Il représente plus de 40% des charcuteries dans la 4<sup>e</sup> période, lorsqu'il ne comptait que pour moins de 5% entre 1890 et 1920 et était carrément absent des ingrédients dans la première période<sup>40</sup>. Outre le bacon, deux mentions de salami sont relevées entre 1940 et 1955. La présence de sandwichs dans *La cuisinière Five Roses* en 1915 correspond aussi à

---

<sup>39</sup> Selon Claudine Marenco, les abats constituent les morceaux les plus cotés entre le XVII<sup>e</sup> et le XIX<sup>e</sup> siècle en Europe: ils sont des plats délicats et particulièrement recherchés, que les maîtres-queux cuisinent de nombreuses manières. (Claudine Marenco, *Manières de table, modèles de moeurs, 17<sup>e</sup>-20<sup>e</sup> siècle*, Cachan, Éd. de l'E.N.S., 1992, p.70)

<sup>40</sup> La présence de cette charcuterie sur nos tables n'est sans doute pas étrangère à la hausse de l'exportation du bacon vers la Grande-Bretagne durant la Deuxième Guerre, dûe au blocus nazi.

une hausse de l'usage du jambon dans la 2<sup>e</sup> période, qui représente plus de 50% des charcuteries à partir de ce moment. La saucisse est régulièrement présentée comme plat principal dans les rubriques culinaires au milieu des années 1950. Les galantines, considérées comme des plats de choix, ne sont pour leur part pas assez nombreuses pour influencer les tendances. Toutefois, sur quatre recettes compilées, trois sont postérieures à 1950. Ces gelées de viande correspondent bien au type de plat « à la mode » à cette époque, les mets en gelée connaissant une popularité certaine à chaque moment du repas: entrées, salades, desserts. Cette tendance n'est sans doute pas étrangère à l'introduction des réfrigérateurs domestiques dans les maisons, qui représentent une amélioration notable par rapport aux glacières, et qui permettent de faire prendre assez rapidement les pièces de gélatine.

En ce qui concerne la volaille, son usage apparaît assez stable, excepté pour la troisième période<sup>41</sup>. C'est évidemment le poulet qui domine cette catégorie, la dinde ne récoltant pas une grosse part des recettes. La volaille se prête très bien à une cuisson sous le gril ou à la rôtissoire. On signifie par là que c'est un mets de choix, qu'on réserve souvent aux repas du dimanche ou aux occasions spéciales, certainement en raison de son prix assez élevé. Parallèlement, on constate dans *La cuisine raisonnée* que c'est la viande idéale pour l'alimentation des malades.

Des nombreuses espèces identifiées dans le livre de la Mère Caron, plusieurs apparaissent plus rarement au XX<sup>e</sup> siècle, comme les bécasses, pluviers, pigeons.

---

<sup>41</sup> Curieusement, cette baisse ne correspond pas à la tendance observée par David Monod dans *Store Wars* (p.290), qui note une augmentation de la consommation de poulet au Canada durant la Crise.

Certains livres en énumèrent encore un certain nombre dans les chapitres consacrés aux viandes, mais il s'agit plutôt d'un recensement des espèces comestibles. Jamais ou très rarement on ne retrouve de recette pour accommoder ces animaux. Les recettes se concentrent donc vers les viandes les plus habituelles. Est-ce le signe de la disparition de certaines espèces? Chose certaine, les pluviers et autres oiseaux de rivage sont protégés dès 1917 par une loi canadienne, ce qui empêche de les chasser à outrance et traduit sans doute une diminution de leurs effectifs.

On constate aussi que les indications se font de plus en plus précises quant à la coupe des différents morceaux et à leur apprêt particulier. Au début de la période, les livres de cuisine restent souvent imprécis sur les coupes à sélectionner pour certaines recettes, voire même sur les sortes de viande. Les mentions sont aussi vagues que « viande », « restes de viande rôtie », comme si les préparations étaient valables pour n'importe quel plat carné. Précisons toutefois que cette pratique est beaucoup plus fréquente lorsqu'il s'agit de recettes pour accommoder les restes. Néanmoins, il existe déjà dans la Mère Caron des recettes qui précisent les coupes à utiliser (bifteck d'aloyau, jarret, épaule de veau, etc.).

En revanche, on remarque à partir de 1919 un souci plus fréquent d'identifier les morceaux requis pour réaliser les plats. Des schémas de coupes sont illustrés, afin que la cuisinière puisse acquérir une meilleure connaissance de la particularité de chaque pièce de viande. Mais on peut se demander si ces précisions nouvelles signifient réellement qu'on connaisse mieux les accommodements, ou traduisent simplement une perte de savoir-faire de la part des cuisinières.

En somme, on assiste à une réduction de la consommation d'aliments carnés, ainsi que du nombre d'espèces consommées, particulièrement pour les gibiers. Ce phénomène est dû en bonne partie à certaines transformations dans les modes de vie. Jusqu'à une certaine époque et dépendamment des régions, l'approvisionnement en viande est davantage modelé par une pratique d'autoconsommation : tant que les gens demeurent en campagne, ils ont la possibilité d'élever des bêtes domestiques ou de bénéficier des produits de la chasse. Toutefois, cette diminution correspond aussi à un certain discours qui prêche déjà aux cultivateurs, vers 1935, de diminuer leur consommation de viande : « Nos gens mangent beaucoup trop de viande. Les statistiques prouvent qu'il se mange plus de viande dans la province de Québec – par personne – que dans aucune autre province. Et cela, malgré le commandement qui nous l'interdit un jour chaque semaine <sup>42</sup> ». Pourtant, ce commentaire survient durant la phase la plus basse sur notre courbe des aliments carnés, c'est-à-dire alors que la présence de viande dans les recettes a déjà chuté de façon dramatique.

### 1.3 Des fruits et des légumes : la révolution des vitamines :

Les fruits et les légumes sont associés à la belle saison, à l'abondance des récoltes, à la fraîcheur. Consommés en grande quantité durant l'été, non seulement en raison de leur disponibilité, mais aussi par les nécessités d'une alimentation plus légère, on cherche à faire durer leur règne en confectionnant les conserves qui sauront agrémenter les repas des mois d'hiver. Aliments du pauvre à certaines époques,

---

<sup>42</sup> Estelle Leblanc, « Le retour à la table », Georges Bouchard, *La renaissance campagnarde*, Montréal, Éd. Albert Lévesque, 1935, p.39-40



option santé plus récemment, ils ont occupé dans nos moeurs alimentaires une place relativement importante.

La découverte des vitamines révolutionne en quelque sorte les moeurs culinaires. Nous tenterons de voir de quelle façon cette percée scientifique a influencé les habitudes de consommation et les attitudes face aux fruits et aux légumes plus particulièrement. Nous serons aussi en mesure de constater que les variétés disponibles, quoique déjà nombreuses au tout début de la période, vont en s'accroissant. L'ouverture de nouvelles régions de production permet un accès annuel à certaines denrées, rendant plus désuète du même coup la nécessité de faire provision de conserves.

#### LES FRUITS :

Dans notre province, les fruits rythment le temps. On parle volontiers du temps des fraises, du temps des bleuets ou des pommes. Le cycle annuel est ponctué de ces références qui nous situent dans le cours des saisons. Certaines cultures, comme la pomme, la prune, les petits fruits, sont très anciennes<sup>43</sup>. Remarquera-t-on de nouvelles tendances dans les habitudes de consommation, issues du développement des connaissances scientifiques?

---

<sup>43</sup> Pour en savoir davantage sur la culture fruitière au Québec, se référer à l'ouvrage de Paul-Louis Martin, *Les fruits du Québec. Histoire et traditions des douceurs de la table*, Québec, Septentrion, 2002 (à paraître)

Avant que la découverte des vitamines soit diffusée, les fruits ne prennent pas beaucoup de place dans les discours des manuels culinaires. Quasi absents, ils ne sont pas vraiment considérés comme aliments « utiles », car ils n'apportent que peu de nutriments. Comme les trois éléments nutritifs importants sont alors les protéides, les graisses et les hydrates de carbone, et que les fruits n'en contiennent habituellement pas - du moins c'est ce qu'on croit<sup>44</sup> - cela explique peut-être le peu d'attention qu'on leur consacre.

De plus, les fruits crus en général sont considérés comme peu digestibles. C'est la raison pour laquelle on les retrouve le plus souvent apprêtés sous forme de confitures, sauces, coulis, compotes, etc. Je n'ai repéré aucune recette utilisant des fruits crus avant 1920. Pommes, poires, pêches et abricots sont considérés comme indigestes mangés crus, du moins pour les estomacs faibles<sup>45</sup>. Dans la première édition du *Manuel de cuisine raisonnée*, aucun des trente-deux chapitres n'est consacré aux fruits. À peine retrouve-t-on quelques détails sur les procédés de conservation au chapitre des conserves. En cette première décennie, on propose néanmoins des fruits frais de saison comme dessert<sup>46</sup> ou pour un déjeuner simple<sup>47</sup>.

Un autre exemple permet d'illustrer le changement de perception qui s'opère suite aux nouvelles connaissances. On peut lire dans le journal *Le Peuple* du 22 août 1919 de toujours accompagner les fraises de sucre, gin, citron, cognac, ou de les faire

<sup>44</sup> Aucun hydrate de carbone n'est identifié dans les fruits analysés dans *La cuisine sanitaire...* en 1906, alors qu'on détaille les quantités dans chaque fruit dans *Alimentation saine* en 1956.

<sup>45</sup> Amélie Desroches, *Hygiène de l'alimentation...*, p.105

<sup>46</sup> *Ibid.*, p.432

<sup>47</sup> C.N.D., *La cuisine raisonnée*, 1919, p.355.

cuire sous peine de n'être pas digestibles. Dans une édition de juin 1950 du même journal, on reconnaît que la meilleure façon de déguster la fraise est à l'état naturel. Bien plus qu'une modification des perceptions, c'est réellement une modification du goût qui semble se produire.

Les attitudes commencent à changer entre 1920 et 1945, alors que les recherches ont mis au jour les nouvelles vitamines. Mais les fruits n'occupent pas encore une place centrale : dans *La cuisine à l'école complémentaire*, une seule leçon en avant-dernier chapitre, aborde les fruits. Les conceptions sont néanmoins modifiées : les fruits crus sont maintenant digestibles, pour autant qu'ils soient consommés bien mûrs. On évoque leurs propriétés hygiéniques et curatives. Les recommandations demeurent plutôt vagues, du type : « ils sont le complément indispensable d'un bon repas <sup>48</sup> ».

La dernière période témoigne de véritables changements dans la façon de présenter les fruits aux ménagères et aux familles. Les *Règles alimentaires*<sup>49</sup> fixent leur consommation aux rations journalières suivantes : une portion d'agrumes, de tomates ou de leur jus et une portion d'autre fruit frais, en conserve ou sec<sup>50</sup>. Dans la septième édition de *La cuisine raisonnée* (1954), on reconnaît que les vitamines sont

---

<sup>48</sup> C.N.D., *La cuisine à l'école complémentaire*, 1939, p.147.

<sup>49</sup> Élaborées en 1942 par le gouvernement canadien, elles compilent les sept essentiels d'une alimentation équilibrée : lait, fruits et légumes, produits céréaliers, viande, poisson, oeufs, huile de foie de morue.

<sup>50</sup> C.N.D., *Exercices pratiques d'art culinaire*, 1948, p.1

fragiles et qu'elles peuvent être détruites entre autres par les procédés mécaniques de mouture, l'entreposage, le transport, la cuisson ou la mise en conserve.

Il semble que l'habitude de consommer les agrumes et leur jus au déjeuner soit bien installée dans les moeurs en fin de période, si on en croit une brochure du Service de l'Hygiène alimentaire canadien<sup>51</sup>. C'est d'abord aux États-Unis que le jus d'orange s'est imposé au « breakfast », cette nouvelle habitude semblant à prime abord relever d'un aspect pratique : l'extraction du jus est plus facile que le pelage du fruit. Cette nouvelle mode aurait eu pour conséquence l'ouverture de nouvelles zones de production dans l'hémisphère sud (Brésil, Afrique du Sud), afin d'approvisionner durant toute l'année les nouveaux consommateurs<sup>52</sup>. Donc, les agrumes et certains autres fruits exotiques cessent d'être considérés comme des articles de luxe, dès lors qu'ils peuvent se retrouver quotidiennement sur les tables.

Les fruits non cuits prennent davantage place parmi les ingrédients de certaines préparations culinaires. Les recettes de desserts suggérant des fruits entiers ou en morceaux comme garniture sont plus fréquemment proposées aux ménagères. Traduisons maintenant en chiffres les tendances majeures.

On constate effectivement entre 1920 et 1944 un essor de la présence des agrumes dans les livres de cuisine, les vitamines étant d'abord surtout associées aux

---

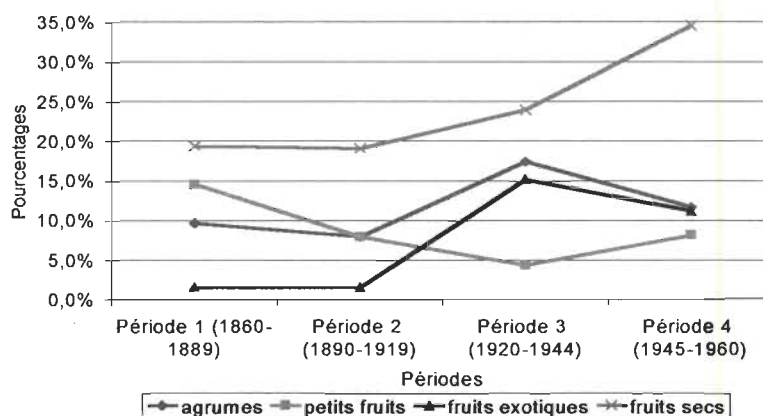
<sup>51</sup> Ministère de la Santé et du Bien-Être, *Alimentation saine*, Ottawa, Service de l'Hygiène alimentaire, 1956, p.7

<sup>52</sup> Yves Préhault, « L'invasion des produits d'outre-mer », J.-L. Flandrin et M. Montanari, *op. cit.*, p.758.

fruits citrins. La fameuse vitamine C fait alors l'objet d'une campagne intensive de promotion. Toutefois, cette progression n'est pas continue. Est-ce que le léger recul des agrumes dans les recettes après 1945 pourrait s'expliquer en partie par l'habitude maintenant acquise de consommer une partie des rations quotidiennes sous forme de jus?

Pour les autres catégories de fruits, la FIGURE V illustre les tendances majeures : les fruits exotiques<sup>53</sup> connaissent une progression marquée, au détriment des petits fruits, qui perdent de la popularité. Toutefois, cette catégorie connaît un regain d'intérêt après 1945. Sans établir de lien direct de cause à effet entre de telles tendances statistiques et les discours des hygiénistes, notons le nouvel accent mis sur un petit fruit depuis longtemps consommé.

**FIGURE V**  
**Présence des fruits dans les recettes**



En 1951, les hygiénistes alimentaires recommandent les fraises comme succédanés des agrumes: dix grosses fraises contiennent plus de vitamine C qu'une

<sup>53</sup> Les fruits classés « exotiques » et repérés dans le corpus sont la noix de coco, l'ananas et la banane.

orange moyenne. C'est donc dire que les agrumes ne sont pas les seuls à pouvoir fournir cette vitamine essentielle. En observant les manuels et rubriques culinaires, on s'aperçoit que les fraises sont utilisées presque strictement dans des recettes de conserves et breuvages alcoolisés au XIXe siècle, alors que leur présence dans les desserts des journaux est explosive en fin de période, servies très souvent nature, mais aussi congelées ou transformées (lait frappé, crème glacée).

Mais il serait faux de croire que les nouvelles tendances soient uniquement dûes aux progrès de la science diététique. Si les fruits exotiques connaissent une progression si rapide, c'est aussi parce que l'ouverture de nouvelles régions de production permet aux consommateurs de choisir parmi une plus grande variété disponible, et ce sur une plus longue période annuelle.

Si on revient aux fruits traditionnels, disons que la pomme est sans conteste le fruit le plus populaire et le plus consommé chez nous. Paul-Louis Martin a noté la progression remarquable de la pomiculture après la conquête britannique, confirmant ainsi la très grande place qu'occupe ce fruit dans la cuisine anglaise<sup>54</sup> : tartes aux pommes (apple pie), compotes, cidres font partie des traditions culinaires anglo-américaines, au même titre que les poudings. Faut-il être surpris alors que la pomme soit le fruit le plus en usage dans les recettes entre 1860 et 1945?

---

<sup>54</sup> Paul-Louis Martin, *ibid.* (à paraître)

Toutefois, la pomme est délogée après 1945 par les raisins secs, qui représentent près de 30% des fruits en usage dans les recettes. Bien que ces derniers aient toujours occupé une place de choix parmi les ingrédients des desserts, ce phénomène n'est certainement pas étranger à l'invasion des fruits de Californie dans nos cuisines, particulièrement les raisins séchés au soleil. D'ailleurs, fruits secs et oléagineux deviennent de plus en plus abordables au fil des décennies, et cela correspond à une augmentation de leur emploi en cuisine.

Quant aux petits fruits, si leur utilisation est significative entre 1860 et 1920, certains comme les gadelles, les groseilles et les fraises<sup>55</sup> tombent presque à zéro au milieu du XXe. Encore une fois, la concurrence des fruits nouveaux doit certes contribuer à les rendre moins populaires. Malgré tout, il ne faudrait pas se leurrer et sous-estimer la consommation abondante de ces fruits frais en saison, phénomène que les livres de recettes ne peuvent malheureusement pas traduire.

## LES LÉGUMES :

En ce qui concerne les légumes, j'ai pu remarquer une tendance à la diminution des temps de cuisson en fin de période, du fait d'une meilleure connaissance des causes de destruction des vitamines, et sans doute aussi dû au courant qui tente de revaloriser la saveur naturelle des aliments. Cette pratique de cuire longtemps les légumes traduit certainement l'influence anglaise dans nos

---

<sup>55</sup> Il est curieux que les fraises fassent l'objet d'articles mais soient si peu présentes dans les recettes des manuels : 0,7% des recettes fruitées entre 1945 et 1960.

moeurs<sup>56</sup>. L'apparente monotonie de la cuisine anglaise provient entre autres de l'habitude qu'on avait généralement de consommer les légumes surcuits et donc très mous.

Mais la longue cuisson provient aussi au départ d'une volonté de débarasser les légumes de toutes les substances jugées nuisibles à la digestion. L'un des principes de la cuisine diététique en 1916 est de faire subir aux légumes une longue cuisson, afin de ramollir et de faire éclater les enveloppes de leurs cellules<sup>57</sup>. Ce tableau permet donc de vérifier que les directives se sont modifiées au fil du temps.

**TABLEAU I**

**Comparaison des temps moyens d'ébullition requis dans différents manuels de cuisine**

<b>légume</b>	<b>temps de cuisson (bouilli) avant 1925</b>	<b>temps de cuisson (bouilli) après 1940</b>
carotte	60 min.	15-30 min.
chou	2-2 1/2 hrs	8-20 min.
navet	45-60 min.	20-35 min.
panais	30 min.	25-30 min.
potiron	60 min.	20 min. (courge)
tomate	60 min.	10-20 min.

J'ai aussi remarqué que les plats de légumes par rapport à l'ensemble des recettes ont tendance à augmenter, du moins dans la 3<sup>e</sup> période (l'époque où la promotion des vitamines bat son plein) pour ensuite diminuer et de même des plats

<sup>56</sup> Harvey Levenstein, *Revolution at the Table*, p.5

<sup>57</sup> C.N.D., *Art culinaire : différentes manières d'utiliser les restes*, p.37



de légumes dans les mets principaux, ce qui traduit une certaine volonté d'inclure à l'occasion un régime végétal dans les repas<sup>58</sup>.

Les plats de salades particulièrement connaissent une popularité nouvelle à partir des années 1940. Dès lors que les *Règles alimentaires* précisent à partir de 1942 qu'il faut consommer une certaine quantité de légumes et fruits crus, les salades trouvent une plus large place dans les menus. Que ce soit sous forme de crudités dans le lunch de l'écolier ou comme plat principal, entrée ou accompagnement, elles prennent des formes diverses : légumes, macédoines, salades en gelée. Mais elles se consomment surtout l'été, lorsque les ressources des jardins sont abondantes.

Les plats de salades répondent bien au critère esthétique puisqu'ils permettent une variété de couleurs et de formes. La variété s'observe aussi dans les ingrédients qu'on utilise pour leur confection : salade de pommes de terre, salade verte, légumineuses trouvent leur place sur les tables en différentes occasions.

La proportion de légumes dans les recettes varie d'une période à l'autre sans logique apparente. Assez fortement représentés dans les livres d'institutions et manuels d'enseignement ménager, ils sont par contre moins présents dans les livres de compagnies. Les premiers privilégiant la présentation de recettes selon la formule

---

<sup>58</sup> Quoique les prescriptions de l'Église en cette matière puissent déjà inciter à ce type d'alimentation, mais c'est surtout du poisson, des crêpes, du macaroni qu'on semble consommer les jours maigres.

des menus, les plats d'accompagnements sont dans ce cas majoritairement composés de végétaux<sup>59</sup>.

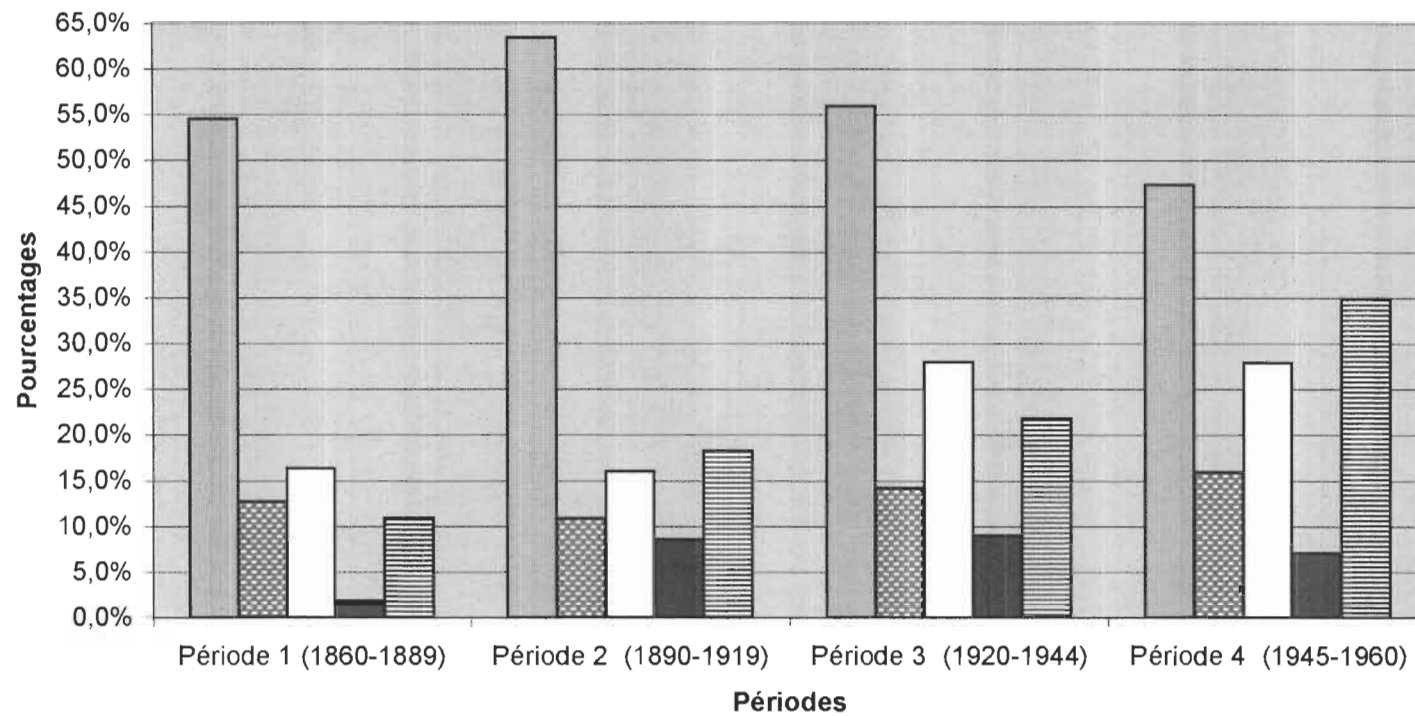
La pomme de terre est sans contredit le légume le plus largement consommé. Depuis son introduction dans l'alimentation des Québécois à la fin du XVIIIe siècle, elle n'a cessé d'être partie intégrante des menus des Canadiens, étant considérée comme l'accompagnement habituel des viandes. Peu coûteuse et assez nourrissante, elle s'accommode selon une multitude d'apprêts, de la simple « patate » bouillie à la « pomme de terre duchesse » en passant par les purées, les croquettes, les escalopes, les patates en riz ou rôties. Elle est présente dans les recettes incluant un légume dans des proportions variant entre 25 et 40% et représente en moyenne plus de la moitié des tubercules utilisés, toutes périodes confondues. D'ailleurs, les tubercules, ou légumes-racines – comprenant carotte, navet, betterave, panais, etc. - sont employés dans environ 55% des recettes de légumes entre 1860 et 1960, avec une légère tendance à la baisse pour la dernière période (47%). La FIGURE VI montre la répartition des variétés de légumes pour les quatre périodes.

On peut remarquer une nette progression de la famille des légumes à pied et à tige, particulièrement des asperges et champignons, ces derniers se retrouvant à plus de 80% dans les recettes d'après 1945. Aussi, plus de 75% des recettes contenant des tomates sont compilées après 1920. Car leur statut au XIXe siècle est un peu ambigu : certains auteurs disent qu'on la considère comme poison, ou

---

<sup>59</sup> 248 sur 268 plats d'accompagnements.

**FIGURE VI**  
Répartition des légumes dans les recettes de légumes



- racines
- ▨ verts, à feuilles
- à fleurs, à fruits
- secs, légumineuses
- ▤ pied et tige

racines: pomme de terre, carotte, navet, salsifis, radis, betterave, panais, topinambour  
verts, à feuilles: laitue, épinard, cresson, chicorée, chou  
fleurs et fruits: artichaut, brocoli, chou-fleur, tomate, courge, potiron, citrouille, concombre, aubergine, poivron, piment  
pied et tige: asperge, céleri, champignon, poireau

dangereusement aphrodisiaque<sup>60</sup>. Aussi, il faut attendre une recette de club sandwich dans *La cuisinière Five Roses* en 1915 pour la faire sortir de son emploi traditionnel dans les conserves ou les potages.

Le nombre d'espèces relevées aux différentes époques va croissant. Si on mentionne 19 sortes de légumes entre 1860 et 1920, ce chiffre grimpe à 25 dans la troisième période, pour atteindre 30 espèces entre 1945 et 1960. Tout comme pour les fruits, une variété plus grande de légumes signifie la pénétration de nouveaux produits et donc une possibilité de choix accrue.

#### 1.4 Les « assaisonnements » de la cuisine :

Les condiments et aromates révèlent des choses intéressantes sur la sensibilité alimentaire. Ce sont souvent eux qui caractérisent les plats et qui, par leurs effluves particulières, évoquent des cuisines étrangères ou d'une autre époque. S'il semble indéniable que leur fonction première est d'agrémenter la saveur des plats, ils ont eu jadis d'autres utilités : les épices ont joué un rôle majeur dans la conservation des denrées avant la mise au point des techniques modernes, et contribuaient souvent par le fait même à camoufler le goût de certaines viandes ou aliments vieillis.

Leurs vertus diététiques et thérapeutiques sont aussi reconnues de tout temps. « Les assaisonnements ont pour but d'aider les forces gastriques; rien n'est plus favorable à l'entretien de l'estomac qu'un usage modéré des assaisonnements les plus

---

<sup>60</sup> Harvey Levenstein, *Les habitudes alimentaires des immigrants italiens en Amérique du Nord*, Neuilly-sur-Seine, CRCT (coll. Culture technique no 16), 1985, s.p.

simples <sup>61</sup>», peut-on lire dans *La Gazette* en 1883. On leur reconnaît des propriétés calmantes, antiseptiques, vermifuges<sup>62</sup>. De ce point de vue, une cuisine fade serait moins hygiénique qu'une cuisine suffisamment relevée. Par contre, leurs usages culinaires demeurent imprécis. Prenons par exemple un court article consacré au thym en 1884 : on le dit excitant et stimulant. Il contribuerait à augmenter la vitalité et soignerait les cas de paresse d'estomac, de faiblesse générale accompagnée de tristesse et de manque d'énergie, ainsi que la colique et les maux de tête. Sur le plan culinaire toutefois, on donne des recommandations aussi vagues que “employé comme condiment, pour relever le goût des viandes fades ou de certains légumes<sup>63</sup>”. Est-ce parce qu'on ignore avec quels plats cette herbe marie le mieux sa saveur, ou parce qu'on considère que ce choix relève des goûts personnels de chaque cuisinière?<sup>64</sup>

Quoi qu'il en soit, le côté pratique des aromates semble dépasser l'importance qu'on accorde à leur saveur. Dans les sources qui nous concernent, c'est seulement dans les années 1950 qu'on remarque dans la littérature quelques tentatives de suggérer certains mariages d'aromates à des plats spécifiques.

Les assaisonnements endossent donc à la fois des fonctions gastronomiques et diététiques, quoique les premières semblent mises de l'avant plus tardivement. Mais

---

<sup>61</sup> « Les assaisonnements de la cuisine et leur influence », *La Gazette des campagnes*, 8 février 1883, p.221

<sup>62</sup> *La cuisine raisonnée*, 1919, p.284

<sup>63</sup> *La Gazette des campagnes*, 18 septembre 1884, p.47

<sup>64</sup> L'évocation des vertus médicales d'un aliment serait-il un indice du peu de faveur qu'il récolte? Ce pourrait être un moyen d'encourager la consommation de denrées qui font parfois l'objet de certaines réticences, comme l'ail ou la tomate par exemple.

les bienfaits qu'on leur reconnaît ne signifient pas pour autant qu'il faille en user sans discernement. Les conséquences d'un excès sont évoquées clairement : affections inflammatoires, éruptions cutanées, etc.<sup>65</sup>

L'analyse révèle que l'usage des épices diminue considérablement, passant de 71,6% à 47,8% dans l'ensemble des recettes. Parallèlement, on note une légère diminution du nombre d'épices citées dans les recettes: la Mère Caron en relève onze, alors qu'entre 1945 et 1960, quatre livres en mentionnent un maximum de sept<sup>66</sup>. Le poivre est sans contredit l'épice la plus courante. Dans le *Manuel de cuisine raisonnée* (1919), seulement 24 recettes « épicées » sur 134 n'en contiennent pas. Dans les *Exercices pratiques* de 1948, 75 des 96 recettes utilisent du poivre.

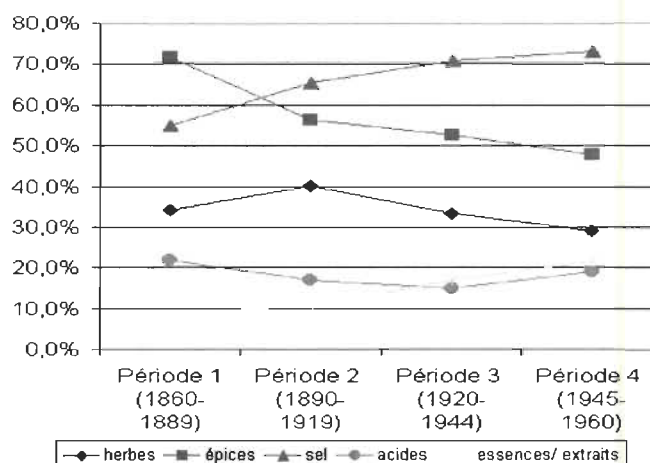
Les courbes du graphique suivant nous permettent d'observer que le sel connaît presque une progression inverse. Cette tendance à saler davantage les plats aurait donc progressé de façon continue entre le milieu du XIXe et le milieu du XXe siècle.

---

<sup>65</sup> *La cuisine raisonnée*, 1919, p.284

<sup>66</sup> Il faut toutefois garder à l'esprit que les chiffres peuvent comporter une marge d'erreur, puisque les calculs ont parfois porté sur le corpus de recettes sélectionnées par les répondantes. Il est donc sans doute possible qu'une plus grande variété d'épices soit présentée dans ces livres, mais elles n'ont pu être relevées faute d'un dépouillement complet.

**FIGURE VII**  
**Évolution de l'usage des condiments et assaisonnements**



Curieusement, cet écart doit s'expliquer en grande partie en observant les recettes de desserts: le sel ne fait partie des ingrédients que très occasionnellement au XIXe siècle<sup>67</sup>, alors qu'il se retrouve dans six desserts sur dix en fin de période<sup>68</sup>. Comment expliquer cette hausse? On pourrait suggérer que la promotion d'une alimentation équilibrée comportant des minéraux aurait pu favoriser l'emploi du sel, mais les allusions à ce facteur sont plutôt rares dans mes sources. Le facteur diététique semble donc peu valable pour expliquer cette augmentation d'usage. Est-ce tout simplement parce qu'il est devenu habituel de rehausser la saveur des pâtisseries et autres desserts par une pincée de sel?

Il faut aussi savoir que les indications concernant les assaisonnements sont généralement plus précises en fin de période. Si le vocabulaire a tendance à se préciser, on peut donc s'attendre à retrouver plus de mention de « sel » et moins

<sup>67</sup> À peine plus d'une recette de dessert sur dix

<sup>68</sup> 13% des desserts en 1<sup>e</sup>, 28% en 2<sup>e</sup>; 44% en 3<sup>e</sup>; 61% en 4<sup>e</sup>

d ' « assaisonnement »<sup>69</sup>. Car on emploie assez fréquemment au début du XXe siècle les termes « assaisonnement », « épices », « fines herbes » dans les recettes. On remarque un effort de désigner plus précisément les condiments en question quelques décennies plus tard, ou à faire davantage de suggestions quant à l'usage de fines herbes en particulier. Est-ce que cela peut correspondre à une standardisation des usages? Si auparavant, on laissait le loisir à la ménagère d'assaisonner les plats à sa guise (« assaisonnements au goût », « essence au goût »), est-ce parce que la variété disponible était restreinte et qu'on devait composer avec ce qu'on avait, ou parce qu'effectivement, les goûts étaient moins assujettis à des normes « gastronomiques »? Entendons-nous, cette habitude de laisser « au goût » de la ménagère la quantité de certains ingrédients est toujours présente en fin de période<sup>70</sup>. Mais les ingrédients sont plus souvent nommés et on vise surtout à laisser à la cuisinière une liberté quant aux quantités à employer.

Jetons maintenant un oeil à la palette d'aromates généralement utilisées durant la période. Dans un article sur les usages culinaires médiévaux<sup>71</sup>, Carole Lambert démontre que la cuisine québécoise a conservé certaines habitudes anciennes en matière de cuisine, notamment dans l'emploi de certaines épices. La cannelle, le clou de girofle, la muscade constituent des épices très utilisées au Moyen-Âge en Europe. Leur utilisation ne se limite pas aux pâtisseries et plats sucrés, elles assaisonnent

<sup>69</sup> Une observation attentive permet de confirmer que le terme « assaisonnement » désigne la plupart du temps le sel et le poivre.

<sup>70</sup> Et davantage dans les livres des communautés religieuses, qui sont souvent le fruit de rééditions et qui demeurent plus imprécis.

<sup>71</sup> Carole Lambert, « Survivance d'usages culinaires anciens dans la cuisine québécoise », *Ethnologie* (no spécial), 12, 3, avril 1990, p.55-66



volontiers les viandes et pâtés divers. On retrouve encore de telles associations dans le livre de la Mère Caron<sup>72</sup>, notamment dans la tarte aux rognons de veau (p.93), le hachis (p.49), la dinde farcie (p.52), le pâté au poulet (p.98). Quelques autres exemples du genre sont présents dans certains livres, où le clou surtout semble le plus populaire du trio. Une recette de ragoût de boulettes en 1960 recommande toujours la muscade et le clou<sup>73</sup>. On retrouve même du macis et de la cannelle dans une recette de sauce à spaghetti vers 1940<sup>74</sup>, ce qui constitue encore une association typiquement anglaise. Dans *La cuisine sanitaire, économique et pratique*<sup>75</sup>, on recommande de ne pas abuser des clous de girofle et noix de muscade dans l'assaisonnement des soupes. On remarque aussi que la muscade assaisonne le boeuf, alors qu'on suggère des miettes de pain, de la sauge et du vinaigre pour agrémenter le porc, ce qui rappelle les liaisons des sauces médiévales, essentiellement acides plutôt que grasses.

Les herbes connaissent une légère diminution de leur présence dans les recettes, passant de 34% à 29% du total des recettes<sup>76</sup>. Onze variétés sont relevées avant 1890 et quatorze après 1945. C'est donc dire que leur usage s'affaiblit mais que leur variété s'accroît. Les plus communes sont le persil, le laurier, la sarriette et le thym. On notera l'absence de basilic, origan, estragon, romarin du corpus des livres de cuisine avant 1960. La situation est un peu différente dans les journaux, où une dizaine de recettes suggèrent l'une ou l'autre de ces fines herbes essentiellement

<sup>72</sup> fortement inspiré des traditions britanniques à cet égard

<sup>73</sup> Ministère de l'Éducation, *Art culinaire*, 1<sup>ère</sup> série, Service des arts domestiques (Direction générale de l'éducation permanente), 1960, p.20

<sup>74</sup> Recettes manuscrites no 5, tiré d'un article de journal vers 1936-1945.

<sup>75</sup> Mme M.H.A., *La cuisine sanitaire, économique et pratique à l'usage des personnes de moyens ordinaires*, Lévis, 1906

<sup>76</sup> 40% entre 1890 et 1920.

méditerranéennes. Comme nous avons vu que les recettes des rubriques de journaux étaient davantage « avant-gardistes » dans leur cuisine, il est moins surprenant d'y retrouver de telles aromates.

### 1.5 D'autres tendances en bref :

En ce qui concerne la consommation des pâtes alimentaires, les principales tendances dénotent une diminution drastique des vermicelles, exclusivement utilisées dans les soupes et potages. De façon inverse, le spaghetti fait son arrivée dans la troisième période et récolte plus du quart des usages dans cette catégorie après 1945. Nous verrons plus loin comment l'essor de la cuisine italienne dans les foyers québécois a pu contribuer à ce phénomène. Pour leur part, les macaronis sont utilisés dans environ 60% des plats de pâtes entre 1890 et 1960, alors qu'ils en représentaient à peine le quart dans la première période. La popularité des gratins et des plats en casserole a visiblement favorisé leur maintien.

La campagne dont le lait a fait l'objet dès les années 1920 et dans les décennies suivantes révèle des motifs à la fois sanitaires et économiques. L'engouement grandissant suscité par les récentes découvertes diététiques lui permettent de figurer comme un produit bénéfique pour la santé, en particulier pour les enfants. Le lait est considéré pendant des décennies comme le seul aliment complet, entre autres à cause des vitamines mais aussi parce qu'il est « le seul qui puisse fournir en quantité suffisante le calcium <sup>77</sup> ». À cet égard, le Service des

---

<sup>77</sup> "Des breuvages lactés et des beignes", *La Gazette des campagnes*, 2 octobre 1952, p.5

produits du lait du gouvernement canadien diffuse à grande échelle des brochures et livrets, participe à des chroniques de journaux dans le but d'encourager sa consommation. Nous devons également voir derrière cet engouement sanitaire, le moyen de stimuler l'une des plus importantes branches de l'économie alimentaire canadienne, l'industrie laitière.

## **2. L'avènement des aliments industriels ou les manifestations de la « modernité »:**

Les contenus des recettes révèlent aussi l'intégration progressive des aliments transformés dans les pratiques culinaires. Ceux-ci sont des témoins de l'industrialisation du secteur alimentaire en même temps que le signe d'un déplacement de la préparation à l'extérieur du foyer.

La question de l'impact des aliments industriels sur les habitudes alimentaires a déjà été traitée dans l'historiographie, comme nous l'avons vu en introduction. Il s'agit ici d'aborder le phénomène de façon globale et de tenter de préciser quand et comment ces aliments ont pénétré la littérature culinaire québécoise, à partir des sources sélectionnées. Évidemment, comme de telles chronologies ont déjà été esquissées au Québec, quoique pour des périodes plus courtes, l'objectif est tout simplement d'apporter d'autres précisions générales. Nous serons en mesure de voir au terme de cette partie que la diffusion des produits de l'industrie ne s'est pas faite du jour au lendemain mais assez graduellement, et que le discours sur la modernité a accompagné leur promotion.

L'usage de noms de marques spécifiques dans les recettes m'a semblé traduire un certain degré d'adhésion aux produits issus des industries alimentaires ainsi qu'une réponse favorable aux campagnes de publicité. Chaque recette utilisant un nom commercial a été identifiée. Pour les aliments industriels, un vocabulaire particulier a été systématiquement relevé dans les recettes, ce qui a permis d'assez bien cerner de tels usages<sup>78</sup>. Ces aspects ont donc constitué les deux indicateurs pris en compte pour attribuer à une recette une « mention industrielle ».

Les aliments industriels sont le produit des développements technologiques mais aussi le reflet d'une économie de marché en pleine expansion. Communément appelés produits à préparation rapide, il s'agit de denrées semi-préparées, prêtes à utiliser et issues d'innovations techniques dans plusieurs secteurs de l'industrie alimentaire, notamment la conserve, l'emballage, la congélation. Avec eux, la préparation de la nourriture se déplace en partie de la cuisine à l'usine, ouvrant ainsi la porte à une uniformisation de la production. Ces nouveaux produits vont donner tout leur sens à des valeurs comme la diversité, la polyvalence et la rapidité. En effet, l'économie de temps est un argument séduisant pour les ménagères. Une publicité de mélange à gâteau rappelle d'ailleurs combien il était long au temps de grand-mère de cuisiner un gâteau, alors qu'« il est désormais possible, avec un fourneau électronique et un mélange à gâteau Brodie's XXX, de préparer, mélanger et cuire en 5 minutes un gâteau <sup>79</sup>».

---

<sup>78</sup> Mots relevés : boîte, sachet, paquet, enveloppe, mélange, conserve, instantané, « minute », du commerce, congelé, concentré, condensé, évaporé.

<sup>79</sup> "Une autre merveille culinaire: un gâteau cuit en 3 minutes", *La Gazette des campagnes*, 27 avril 1956, p.4

Si les compagnies alimentaires misent sur de telles qualités pour encourager la consommation de leurs produits, cela ne signifie pas pour autant que la ménagère soit dégagée du fardeau de la préparation des repas. L'usage de cette nourriture préparée, qui permet en effet de sauver du temps et de l'énergie, s'est fait conjointement avec l'entrée massive des appareils ménagers « modernes » au sein des foyers. Si ces derniers ont aussi pour objectif de diminuer la charge de travail de la ménagère, leur impact s'avère plus équivoque. Gros ou petits, ils ont occasionné une charge nouvelle de travail, par l'entretien et le nettoyage qu'ils ont nécessité. Mais l'objet n'est cependant pas de dresser un tableau de l'entrée des électroménagers dans les cuisines ni d'analyser en profondeur l'impact qu'ils ont eu sur le travail domestique.

Enfin, il serait aussi intéressant de vérifier l'influence qu'ils ont pu avoir sur le choix des aliments que l'on prépare et que l'on consomme. Par exemple, les robots culinaires peuvent inciter à la confection de potages-crèmes plutôt que de soupes avec morceaux; l'extracteur à jus contribue à répandre l'habitude du jus au déjeuner, etc.

Il est courant de retrouver dans les rubriques culinaires portant une mention industrielle des références à la mode et à la modernité. "Le pâté de poulet au blé d'inde est en tête de la mode culinaire", « Le mariage des fraises et des produits laitiers est tout à fait à la mode », « La réception-dessert, une nouvelle mode pratique » sont autant de phrases qui donnent une idée du discours qui accompagne généralement les recettes proposant des produits industriels.

En réponse à une standardisation croissante des produits et pour palier la perte de savoir-faire qu'entraîne l'utilisation de ces denrées qui se cuisinent « sans effort », la créativité devient pour la ménagère sa planche de salut, le lieu où elle peut encore exprimer son talent culinaire. Les critères esthétiques qui se développent dans la cuisine des années 1950 seraient donc selon moi à la fois une façon de maintenir un certain niveau d'exigence culinaire ainsi qu'un moyen de continuer à valoriser le travail ménager féminin. En témoignent ces « paniers de crème glacée » entièrement comestibles, présentés par le Service des produits du lait comme un « divertissement gastronomique qui vous attirera des compliments lors de la prochaine réception que vous offrirez en l'honneur du mariage de votre plus chère amie<sup>80</sup> ». Esthétique et responsabilité sociale sont donc deux motivations d'importance dans le travail de la cuisinière « moderne ».

Tentons maintenant de mesurer la progression des produits à préparation rapide dans les usages. Sachons toutefois que les différents genres de littérature culinaire n'ont pas absorbé les nouveautés au même rythme. Ainsi, les manuels d'enseignement ménager et les livres d'institutions m'ont semblé résister davantage aux changements; ils privilégient en effet la réédition presque inchangée des recettes antérieures et incluent peu d'articles « industriels ». Pour sa part, l'industrie alimentaire, elle-même vendeuse de produits, se fait assurément promotrice de nouveautés et d'innovations. Mais les livrets de recettes des différentes compagnies contiennent somme toute peu de mentions d'aliments industriels. Les fascicules

---

<sup>80</sup> « Crème glacée en panier », *La Gazette des campagnes*, 25 juin 1953, p.4

édités par les compagnies de farine<sup>81</sup> utilisent particulièrement la levure du commerce; cela va de soi puisque la majorité de leurs recettes en sont de gâteaux, pain, brioches, etc. Les livrets *Cuisinez à l'électricité* de la Quebec Power Company<sup>82</sup> sont quant à eux de bons témoins de la pénétration des articles de l'industrie dans la préparation de la nourriture. Pouding instantané, céréales préparées, conserves, légumes congelés, lait évaporé ne sont que quelques-unes des denrées relevées dans ces fascicules.

Rappelons cependant que l'usage de ce type d'ingrédients ne concerne pas la majorité des recettes présentées dans ce genre de sources. Malgré tout, les FIGURES VIII et IX illustrent la progression de l'usage des aliments industriels dans les livres de cuisine. Le second graphique ne comprend pas les recettes des livres de compagnies de farine, ce qui élimine la plupart des cas où ces dernières utilisent le nom de leur produit comme ingrédient<sup>83</sup>.

La première mention d'aliment industriel relevée dans mon corpus remonte à 1878. Il s'agit de gélatine du commerce utilisée pour la confection de desserts. Essentiellement, les produits industriels employés avant 1910 ne sont pas encore des aliments préparés, mais plutôt des ingrédients de base, comme la gélatine, la graisse végétale, le levain. L'arrivée de ces produits n'élimine toutefois pas les préparations

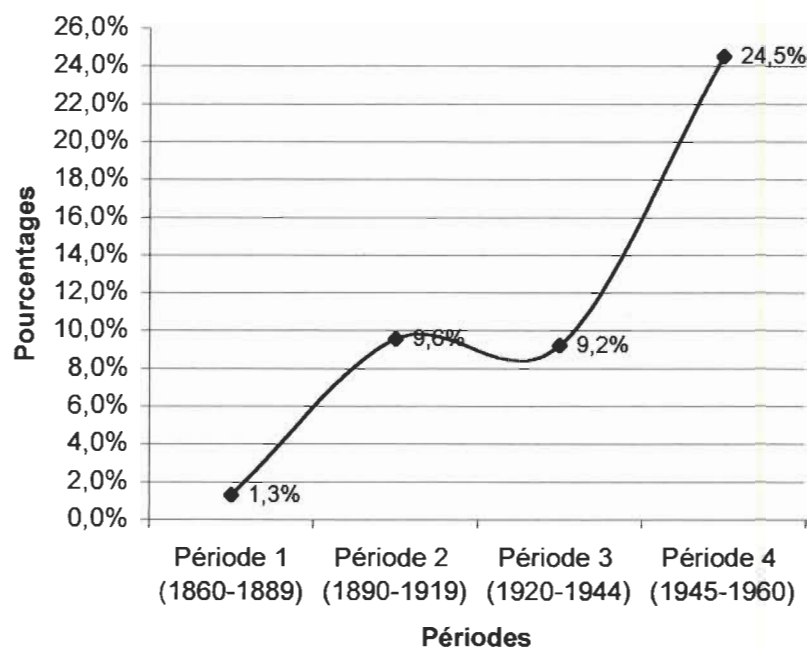
---

<sup>81</sup> Rita Martin, *Recettes choisies Robin Hood*, Québec/Montréal, Robin Hood Flour Mills Ltd, 1947, 129 p., *La cuisinière Five Roses*, Montréal, Lake of the Wood Milling Company, 1<sup>ère</sup> édition, 1915, 152 p., *La cuisinière Five Roses à la façon des cordons-bleus*, Montréal, Lake of the Wood Milling Company Ltd, 16<sup>e</sup> édition, 1959, 183 p.

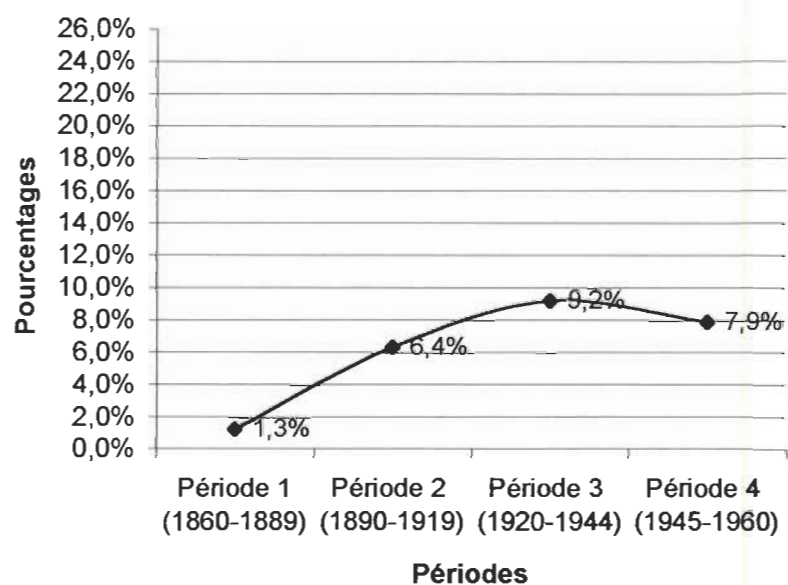
<sup>82</sup> *Cuisinez à l'électricité*, Quebec Power Company (livrets nos 9, 17, 18, 23, 26) entre 1948 et 1960, s.p.

<sup>83</sup> C'est à dire la presque totalité de leurs recettes.

**FIGURE VIII**  
**Mentions industrielles dans les livres de cuisine**



**FIGURE IX**  
**Mentions industrielles excluant livres de compagnies alimentaires**





« traditionnelles », telles la gélatine préparée à partir des pieds d'animaux<sup>84</sup>, ou encore la levure fabriquée domestiquement<sup>85</sup>.

Du côté des desserts, les mélanges à gâteaux et les gelées de fruits en poudre affichent leur présence dès 1919. Viennent ensuite les fruits en conserve dans les années 1920-1930, le tapioca-minute et les mélanges à biscuits instantanés après 1940. Précisons que les nouveautés dans cette catégorie des desserts se situent davantage au niveau de la diversité des saveurs. Si les produits offerts sont généralement les mêmes, leur diversité s'accroît nettement dans les troisième et quatrième périodes : gelées à saveur de citron, orange, framboise, pouding au chocolat, au caramel écossais, gâteau au chocolat, au pain d'épices, etc. Cet essor des desserts à préparation rapide sur les tablettes correspond, comme nous l'avons vu, au même phénomène de croissance des desserts dans les livres de recettes.

C'est donc dire que dans les dernières décennies, les ménagères ont eu le choix d'utiliser les produits du commerce ou de continuer à confectionner elles-mêmes gâteaux, poudings et biscuits. Elles ont encore pu choisir de combiner les deux façons, en employant des fruits en conserve pour les gâteaux et tartes, des gelées diverses pour les charlottes et crèmes, etc. Comme l'a souligné Tara Landry, « ces produits facilitaient la préparation des recettes sans pour autant éliminer tout besoin d'intervention de la part de la ménagère<sup>86</sup> ». Dans le même sens, il arrive que l'on

<sup>84</sup> Par exemple dans *La cuisine raisonnée*, 7<sup>e</sup> édition : tête fromagée employant des pieds de porc (p.205) ou gelée de viande avec jarret de veau et pattes de volaille (p.206).

<sup>85</sup> Gâteau de levure (yeast cake) dans Recettes manuscrites no 4, entre 1920 et 1941.

<sup>86</sup> Tara Landry, *op.cit.*, p.85

cherche à imiter les mélanges du commerce en proposant à la ménagère de confectionner elle-même son propre « mix », qui pourra servir en temps voulu à fabriquer négrillons, poudings au chocolat ou biscuits<sup>87</sup>. Chose certaine, les choix de « douceurs » sont nombreux au milieu du XXe siècle, et l'industrie alimentaire a sans doute bien cerné le goût des Québécois pour cette catégorie d'aliments.

Outre les viandes, poissons et légumes en conserve, qui font leur apparition dans mes sources entre 1910 et 1950<sup>88</sup>, les soupes en boîte constituent une révolution culinaire intéressante. Relevées pour la première fois dans une publicité du *Peuple* en 1910 - dans les années 1940 pour les crèmes condensées - elles sont malgré tout peu présentes dans les recettes des manuels culinaires, se bornant essentiellement à la crème de tomate<sup>89</sup>. Elles semblent être plus largement employées dans les rubriques culinaires des journaux, qui font plus facilement la promotion de l'efficacité et du gain de temps en cuisine et qui sont, comme nous l'avons relevé, toujours un peu plus avant-gardistes.

L'introduction d'une variété dans les menus est aussi un des rôles que semblent jouer ces denrées. La panoplie de saveurs permet des combinaisons judicieuses, telles crème de poulet et pois verts, crème de champignons et soupe à l'oignon, légumes à la végétarienne et bouillon, etc<sup>90</sup>. Ainsi, la ménagère a la

<sup>87</sup> « Des Négrillons », *La Gazette des campagnes*, 18 février 1954, p.4

<sup>88</sup> Les poissons en conserve sont très populaires dans la décennie 1950, ce qui correspond à une hausse des plats cuisinés en casserole.

<sup>89</sup> Sauf une mention (sur six) de crème de champignons dans une recette de thon au gratin, *Cuisinez à l'électricité*, livret 18, entre 1948 et 1960, s.p.

<sup>90</sup> « Emballez des lunchs qui plaisent à votre enfant », *La Gazette des campagnes*, 1<sup>er</sup> septembre 1955, p.4

possibilité d'employer un seul type de denrée – les soupes en boîte – mais en variant à l'infini les présentations. Cela ramène au double constat soulevé par certains auteurs : une uniformisation des usages versus une diversité de choix accrue. L'usage de ces « magiciennes<sup>91</sup> » permet donc de simplifier grandement la préparation du premier service du repas, tout en faisant appel au sens de l'innovation de la ménagère.

La bonne soupe légu-boeuf:  
 1 boîte soupe au boeuf et nouilles condensée  
 1 boîte soupe aux légumes condensée  
 1 1/2 boîte à soupe d'eau  
 Mélanger les soupes et l'eau. Faire chauffer. Donne 4 bonnes portions<sup>92</sup>.

Une observation des produits concernés par les mentions industrielles permet de préciser l'émergence d'une catégorie de denrées qu'on nommera « aliments de déjeuner ». Ils témoignent de la lente pénétration dans les moeurs du modèle de repas matinal qu'on connaît encore aujourd'hui. Les *Corn Flakes* de Kellogg sont repérées pour la première fois dans une publicité d'une épicerie magnymontoise parue dans *Le Peuple* en 1919<sup>93</sup>. D'autres céréales préparées sont relevées en 1930, le beurre d'arachide à partir de 1945<sup>94</sup> et le café instantané en 1960. L'industrie du petit-déjeuner a prospéré à cause notamment de la popularité de l'association santé/alimentation mais aussi en raison de la commodité avec laquelle on peut servir ce type de nourriture, qui ne requiert aucune cuisson et aucune préparation particulière. Servez et mangez! Finalement, la question de l'hygiène, étroitement associée aux produits préparés industriellement, a sans doute servi d'argument ultime,

<sup>91</sup> "Magie de carême avec des soupes en boîtes", *Le Peuple*, 11 mars 1960, p.10

<sup>92</sup> « Les ménagères découvrent les combinaisons de soupes", *ibid.*, 24 février 1955, p.4

<sup>93</sup> Pour des détails sur leur origine, consulter Harvey Levenstein, *Revolution at the Table...*, p.33

<sup>94</sup> Quoi qu'il n'apparaisse jamais comme garniture de pain grillé... ce qui est normal dans la mesure où les rôties au beurre d'arachide n'ont pas leur place dans un livre de cuisine.

en présentant les céréales dans leur emballage propre et garantissant une nourriture « sans germe »<sup>95</sup>.

Finalement, le secteur des aliments congelés commence lentement à s'introduire dans les manuels culinaires. Seulement quatre recettes - essentiellement des plats en casserole - sur plus de 2000 utilisent des légumes congelés, et elles sont toutes tirées des livrets *Cuisinez à l'électricité* publiés quelque part entre 1948 et 1960. Dans les journaux, on peut par ailleurs observer l'introduction de repas congelés, tels la crème glacée, les frites, le poulet à la king ou les tartelettes aux pêches. Tous apparaissent après 1950.

Mais nous devons garder à l'esprit que tous ces aliments « modernes » n'étaient pas acceptés inconditionnellement dans la population simplement parce qu'on les citait dans les recettes. Ils devaient être déjà nombreux à penser, à l'instar de cette dame, que de « ...nous assujettir aux régimes américains de la conserve en boîtes [sic], du pain trop blanc, amidonné et cuit à la vapeur, des soupes, poudings et breuvages industrialisés<sup>96</sup> » ne pouvait que nuire à notre santé et à la conservation de notre culture culinaire traditionnelle.

On peut sans doute penser que les milieux ruraux étaient peu exposés à ces nouveaux produits. Pourtant en 1936, l'anthropologue Horace Miner en exploration

---

<sup>95</sup> Harvey Levenstein, *op. cit.*, p.34

<sup>96</sup> Anna Laliberté, « La cuisine traditionnelle », Georges Bouchard, *La renaissance campagnarde*, Montréal, Éditions Albert Lévesque, 1935, p.44

sur la Côte-du-Sud, observe déjà que « Saint-Denis adopte des manières de la ville...Fondamentalement, la culture de la société locale tend à dépendre davantage de la grande civilisation industrielle dont elle commence à faire partie<sup>97</sup> ».

### **3. De nouvelles frontières culinaires :**

Une deuxième dimension de la nouveauté alimentaire concerne les apports culturels. S'il existe sans doute dans la cuisine québécoise certains fondements culinaires qui la caractérisent, on ne peut ignorer les nouveautés issues des contacts culturels et qui enrichissent constamment ce système complexe. Selon Claude Fischler, l'une des fonctions essentielles de la cuisine serait justement de gérer les relations entre la nouveauté et la familiarité<sup>98</sup>. Le système culinaire peut-il intégrer simultanément cuisine indigène et nouveautés culturelles? Nous pouvons également nous demander de quelle façon sont reçus les éléments extérieurs.

Le concept d'acculturation est à cet effet approprié pour envisager le problème. L'acculturation consiste en une assimilation, partielle ou totale, des éléments d'une culture extérieure. Le Québec, en tant que partie d'un grand tout nord-américain mais aussi mondial, ainsi que par son statut d'ancienne colonie européenne, a constamment été soumis aux influences culturelles externes. Pour la période qui nous concerne, disons que le développement des médias de masse, des catalogues et des magazines, l'essor de l'automobile et des voyages sont autant de facteurs qui accélèrent les échanges.

---

<sup>97</sup> Horace Miner, *op.cit.*, p.302

<sup>98</sup> Claude Fischler, *L'Homnivore. Le goût, la cuisine et le corps*, Paris, Odile Jacob, 1990, p.164

Il est possible d'identifier deux courants culturels principaux qui pénètrent lentement les habitudes culinaires québécoises. Le premier vient de l'influence exercée par la culture anglo-américaine. À mesure que le XXe siècle avance, le mode de vie américain devient la référence en plusieurs domaines. La cuisine québécoise n'y échappe pas, affirmant même sa nord-américanité par des options culinaires de plus en plus orientées vers la satisfaction de valeurs modernes et américaines : efficacité, facilité d'exécution, recherche du plaisir. Faut-il rappeler cependant que notre proche voisin a été influencé, tout comme nous, par les goûts et les choix alimentaires du colonisateur anglo-saxon. À ce compte, l'acculturation est une réalité bien antérieure à l'« American Way of Life » qui courtise le Québec dans la première moitié du XXe siècle. Elle n'est donc pas un phénomène propre au XXe siècle, même si cette étude met plus particulièrement en lumière cette période.

Le second courant pourrait être appelé exotique, car il concerne les influences culinaires étrangères. Ces différentes cuisines du monde sont ici regroupées sous la dénomination de « cuisine exotique » pour faciliter l'observation mais aussi en raison de la marginalité relative dans laquelle on l'a tenue jusqu'en 1960. Car il faut bien dire qu'on ne peut vraiment parler de « cuisines du monde » avant les années 1960. Tentons de cerner les principaux produits ou plats qui sont entrés dans nos habitudes, de préciser leur provenance et de comprendre le processus d'assimilation mis en oeuvre par notre propre culture afin de les intégrer, quoiqu'encore exceptionnellement, dans le cycle des repas quotidiens.

### 3.1 L'influence anglo-américaine :

Le Québec est vraisemblablement branché à la « modernité » américaine, si on en juge par le genre de nourriture qui est progressivement intégrée à la cuisine des années 1940 et 1950 particulièrement. Les pommes de terre frites, la crème glacée<sup>99</sup>, les laits frappés et boissons gazeuses, le beurre d'arachide, le hamburger et le poulet rôti sont parmi les principaux apports américains à notre garde-manger. Il va sans dire que ce genre de cuisine est surtout présent dans les chroniques des journaux, visiblement plus à l'affût de nouvelles tendances en matière culinaire. Mais la popularité acquise du *Livre de cuisine de Boston* dans les foyers québécois témoigne certainement de quelques influences états-uniennes, même dans une cuisine plus conventionnelle.

Quelques facteurs sociaux contribuent à accentuer cette influence. L'essor du tourisme, très lié au développement de l'automobile, amène une bonne part de Québécois de la classe moyenne vers les destinations de villégiature de la Nouvelle-Angleterre. « Ils en ramènent une plus grande sensibilité à la culture américaine et des idées nouvelles pour alimenter leurs aspirations matérielles. Pour cette couche de la population en ascension sociale, le mode de vie américain prend valeur de symbole désirable<sup>100</sup> ». On se doute qu'au plan alimentaire, les snack bars, fontaines-sodas, barbecues ont su charmer les visiteurs étrangers.

<sup>99</sup> Un article fait remonter l'introduction aux États-Unis du cornet de crème glacée au début du siècle et la brique de crème glacée « Esquimo » en 1922. On dit que cette dernière a été introduite au Canada un peu plus tard, mais un informateur affirme que sa mère travaillait dans un restaurant de Mont-Joli en 1915 où on servait déjà la crème glacée maison.

<sup>100</sup> Paul-André Linteau et al., *op. cit.*, tome 2, p.325



### 3.2 Les influences ethniques :

On constate dans les livres et les rubriques culinaires des journaux que les plats de ragoût à la canadienne côtoient à l'occasion des mets aux évocations étrangères. Mais les recettes empruntant leurs noms à d'autres pays n'impliquent pas nécessairement l'usage d'ingrédients propres à ces cultures, c'est même très rare. On a beau confectionner un pain hongrois ou une crème d'Espagne ou encore une tarte allemande, cela ne signifie pas que l'on assimile les principes et les méthodes de ces cultures culinaires. De plus, les ingrédients requis pour ces recettes demeurent généralement familiers aux ménagères québécoises.

Les rubriques des journaux se risquent à l'occasion à présenter des plats plus exotiques, comme le jambon mexicain, la salade brésilienne ou le dessert hawaïen. Il est amusant de constater que les discours qui accompagnent ces recettes font souvent référence à l'exotisme ou à leur caractère rafraîchissant, même s'il s'agit d'un mets aussi consistant que des « boulettes de viande à la suédoise »<sup>101</sup>.

Les livres de cuisine ont, de façon globale mais restreinte, révélé deux tendances : la pénétration de la cuisine « italienne » et celle de la cuisine « chinoise ».

Il est intéressant de constater que si la cuisine « italienne » fait une timide percée dans les menus des années 1950, aucune des herbes typiques à l'Italie n'est relevée parmi les ingrédients. C'est à peine si l'ail est présent dans la moitié des

---

<sup>101</sup> « Voici un menu coloré qui nous vient tout droit de Suède et est aussi rafraîchissant que la brise marine », *La Gazette des campagnes*, 3 août 1956, p.4



recettes. C'est donc dire qu'on adopte volontiers le répertoire d'une cuisine étrangère, tout en omettant ce qui la caractérise, dans ce cas-ci les aromates. Le spaghetti italien n'apparaît dans *La cuisine raisonnée* que dans sa 7<sup>e</sup> édition en 1954, et auparavant dans *Cuisine typiquement canadienne* écrit par Rose Lacroix<sup>102</sup>. Une seule recette de pizza est relevée dans *La Gazette* en 1953. On retrouve bien pourtant une recette de gnocci à l'italienne dans ce même journal en 1890, mais cela semble une exception.

Cette percée italienne peut s'expliquer entre autres par le facteur démographique. Après la Seconde Guerre, les Européens du Sud forment désormais les contingents les plus importants d'immigrés et représentent 32% des étrangers installés au Québec entre 1946 et 1960, dont plus de la moitié sont des Italiens, fortement concentrés à Montréal faut-il le souligner<sup>103</sup>. Une forte proportion de ces derniers sont d'origine napolitaine. Cette cuisine du sud de l'Italie, composée en grande partie de pâtes et de pizza, sera donc identifiée ici à la « cuisine italienne », alors qu'il existe en réalité plusieurs variantes régionales dans ce pays. La facilité de préparation et les qualités économiques des pâtes et de la sauce tomate ont aussi certes contribué à l'adoption de cette cuisine régionale étrangère<sup>104</sup>.

En plus de laisser de côté certains des ingrédients de base du répertoire italien, la cuisine québécoise n'adopte pas automatiquement la structure d'origine des plats.

---

<sup>102</sup> daté entre 1940 et 1952.

<sup>103</sup> Paul-André Linteau et al., *op. cit.*, tome 2, p.221

<sup>104</sup> Au-delà de l'influence de l'immigration, c'est peut-être davantage une nouvelle envie d'exotisme qui s'exprime; l'ouverture sur le monde créée par la Seconde guerre et le retour au pays de milliers de soldats ont peut-être rendu plus séduisante l'idée de l'« étranger ».

C'est ainsi que *La cuisinière Five Roses* propose en 1959 une recette de spaghetti aux tomates<sup>105</sup>, où la préparation commande de casser les spaghettis en morceaux d'un pouce, de faire mijoter au bain-marie avec une boîte de soupe aux tomates et de servir garni de fromage râpé sur des rôties! *Le Livre de Boston*, qui est quant à lui d'origine américaine, cuit les spaghettis en entier et différencie les sauces, en proposant les versions italienne, napolitaine et milanaise.

Quant à la cuisine chinoise ou plus largement asiatique, son incursion se résume au chop suey, au riz frit et aux nouilles chinoises, ainsi qu'à un plat de fricassée de cari à la noix de coco, qui ne représentent que sept recettes de tout le corpus analysé. À la fin des années 1950, le riz pré-cuit est mis sur le marché, alors que les aliments orientaux en conserves font leur apparition en 1960 selon Tara Landry<sup>106</sup>, au début des années 1950 selon mes sources<sup>107</sup>. Mais il faut dire que c'est surtout après 1960 que la cuisine orientale deviendra populaire.

Néanmoins, il est indéniable qu'on tente d'« exotiser » les plats présentés aux ménagères, même dans un livre plus conservateur comme *La cuisine raisonnée*, dont la 7<sup>e</sup> édition contient une recette de chop suey. Il apparaît donc que les influences étrangères ont pénétré à différents niveaux notre culture culinaire, et selon différentes modalités. Dans notre rapport à la cuisine américaine, ce ne sont pas seulement des produits qu'on emprunte, c'est tout un mode de vie et une façon de penser. Alors que

<sup>105</sup> Spaghetti aux tomates, *La cuisinière Five Roses...*, 1959, p.83

<sup>106</sup> Tara Landry, *op.cit.*, p.80

<sup>107</sup> Publicité d'une épicerie magnymontoise qui vend du chop suey en boîte, *Le Peuple*, 1<sup>er</sup> décembre 1950, p.8

nous nous sommes contentés d'emprunter quelques ingrédients ou appellations aux styles culinaires exotiques, qu'ils soient chinois, polynésien ou africain, sans pour autant conserver l'essence même des plats. Que penser d'un « chop suey américain », appellation déjà paradoxale en soi, dans lequel il entre du fromage haché? Et lorsqu'on regarde cette recette de « légumes à la chinoise », on se demande bien par quel tour culinaire ce plat aura un goût d'Orient.

Légumes à la chinoise :

2 c. à ta. beurre

1 oignon haché

4 carottes râpées

3 tasses céleri haché

3 tasses chou haché

sel, poivre

Faire fondre le gras. Ajouter l'oignon, les carottes et le céleri. Cuire à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter le chou et cuire 10 minutes. Assaisonner de sel et poivre.<sup>108</sup>

En somme, si les cuisines étrangères semblent pénétrer notre culture culinaire avant 1960, nous constatons vite que cette dernière les adapte assez rapidement « à la sauce » de chez nous, quand ce n'est pas une véritable dénaturation qu'elle leur fait subir. La nécessité de retrouver cette familiarité dans les apprêts caractérise peut-être la première phase d'une ouverture à une autre culture culinaire.

On sent également poindre en ce milieu de XXe siècle l'ère du « fast food » à grande échelle. La consommation de repas à base de produits à préparation rapide permet de concocter chez soi des mets vite faits. En plus, la popularité grandissante des snack bars et chaînes de restauration rapide aux États-Unis enclenche le mouvement et conduit à la volonté de reproduire à la maison les mets caractéristiques

---

<sup>108</sup> *Cuisine à l'électricité*, livret 18, entre 1948 et 1960, s.p.

de tels établissements. Mais le phénomène du fast food ne doit pas être exclusivement attribué à l'influence américaine. Car une bonne part du répertoire de la cuisine rapide puisera aussi au fil des décennies dans les cuisines étrangères<sup>109</sup>.

Parallèlement, les prémices d'un raffinement gastronomique sont manifestes, quoique la définition de la gastronomie dans les années 1950 soit parfois étonnante. On sent plutôt une volonté de « gastronomiser » les mets de l'ordinaire, et surtout, chose surprenante, les produits issus de l'industrie. À preuve une recette de « poulet à l'italienne » qui emploie des boîtes de spaghetti sauce tomate et de poulet désossé. Il suffit de mélanger les deux pour obtenir un mets en casserole « exquis et ravissant » qui consacrera « votre réputation de parfaite hôtesse<sup>110</sup> ». Avouons que ce n'est pas exactement l'idée qu'on se faisait de la gastronomie! Il est vrai toutefois qu'à l'occasion, on présente aux cuisinières des produits comme le pâté de foie, les fruits de mer, les fromages fins. Ces mets se retrouvent surtout dans les occasions de réception, on peut donc penser que leur présence demeure encore exceptionnelle sur les tables.

Au-delà de toutes ces tendances de consommation, l'économie demeure le moteur de bien des choix. Pour preuve, presque tous les livres consultés consacrent une partie aux recettes pour accommoder les restes. Il est intéressant de souligner à cet égard que les trois quarts des livres qui contiennent des recettes de desserts économiques sont des manuels d'institution.

---

<sup>109</sup> Témoins les pizzas, bagels, tacos, etc.

<sup>110</sup> *Le Peuple*, 15 janvier 1960, p.13

Il s'agit donc d'abord d'une qualité essentielle à tout ménage bien tenu, mais également d'une vertu indispensable; la bonne ménagère ne doit rien laisser se perdre. « Il faut souvent faire avec des débris, qu'à première vue on serait tenté de jeter, un mets présentable et même appétissant<sup>111</sup> ». Aussi, l'accent mis sur le caractère économique des produits de consommation, autant ceux fabriqués domestiquement au XIXe que ceux issus de la grande industrie au milieu du XXe, traduit toute l'importance de l'économie dans l'administration domestique. Nul doute que la Crise et le rationnement du temps de guerre ont exacerbé cette tendance « naturelle », rendant plus que jamais indispensable cette qualité et modifiant de façon marquée le rapport à la nourriture<sup>112</sup>.

#### 4. Et la cuisine traditionnelle?

Une culture culinaire implique donc certains éléments de stabilité. Comme l'a affirmé Claude Fischler : « un trait culturel lié à l'identité ne saurait être trop fluctuant, sous peine de laisser l'identité se dissoudre<sup>113</sup> ». Il est alors normal de reconnaître, malgré les transformations constantes auxquelles elle est soumise, que la cuisine québécoise puisse porter en elle une part d'immuabilité. C'est ce que j'ai tenté de voir en recherchant dans les sources les recettes typiques à la culture culinaire québécoise. L'Annexe VI compile les plats les plus fréquemment relevés au cours de l'enquête. Comme on peut s'y attendre, plusieurs sont quasi devenus des éléments de folklore qui ne manquent pas, encore aujourd'hui, de garnir les tables

---

<sup>111</sup> C.N.D., *Art culinaire...*, p.2

<sup>112</sup> Bien que mes sources ne m'aient pas permis de mesurer adéquatement ce phénomène, on retrouve néanmoins quelques « recettes économiques de temps de guerre », comme le Pouding au pain à la crème au chocolat. Recettes manuscrites no 5, tiré d'un article de journal, entre 1936 et 1945.

<sup>113</sup> Claude Fischler, *L'Homnivore*, p.149

canadiennes et québécoises en certaines occasions (temps des fêtes, repas de cabane à sucre) : soupe aux pois, pot-au-feu, fèves au lard<sup>114</sup>, beignes et crêpes constituent effectivement la base d'une cuisine « traditionnelle », dans la mesure où celle-ci est diffusée durant plusieurs générations.

Les limites imposées par le mémoire empêchent d'analyser en profondeur la façon dont certains plats « typiques » et certaines coutumes ont traversé les décennies. Une analyse rigoureuse des ingrédients aurait permis de saisir certaines subtilités dans la transformation des goûts au fil des générations, ainsi que l'impact des produits « modernes » dans ce type de cuisine.

À défaut d'avoir procédé à une étude systématique, soulevons quelques points dignes d'intérêt. De façon générale, les plats traditionnels se retrouvent dans la production institutionnelle, qui est vraisemblablement plus conservatrice en matière de cuisine. Mais cela tient sans doute au fait que les manuels d'institution sont réédités généralement sans beaucoup de changement d'une fois à l'autre. Notons que les différences d'ingrédients et de préparation au fil des ans ont plus souvent rapport avec la diversité des façons de faire qu'avec le signe d'une pénétration de nouvelles habitudes.

À preuve, cinq recettes de beignes sont recensées dans la Mère Caron, ce qui veut dire qu'il existe bien des façons de les confectionner. Ce dessert classique du

---

<sup>114</sup> Ces dernières n'apparaissent dans mes sources qu'en 1919.

temps des fêtes admet de multiples préparations, selon les méthodes propres à chaque cuisinière ou à chaque auteur de livre. Il est donc difficile de voir si leur confection demeure traditionnelle, d'autant plus que les principales transformations résident dans la quantité des ingrédients.

Néanmoins, on constate dans certains cas une modification significative de certaines pratiques. Le sucre à la crème est un bon exemple. Si les ingrédients de cette douceur sucrée sont habituellement simples, on remarque essentiellement avant 1940 qu'ils s'assemblent dans la proportion de deux parts de sucre pour une part de crème. Après cette date environ, les recettes suggèrent trois parts de sucre (blanc ou brun) pour une de crème, ce qui concorderait avec l'idée que nous avons de l'évolution du goût pour le sucré. Une autre tendance de fond se fait remarquer. L'usage des matières grasses dans des plats comme les potages, les ragoûts et les pâtés tend à glisser du lard vers le beurre ou la graisse ou encore vers la crème et le lait. C'est donc dire que côté goût, certains plats traditionnels ont certes subi des modifications. Mais sur le plan symbolique par ailleurs, ces plats familiers conservent un statut particulier.

Les livres *Recettes typiques de la Côte-du-Sud*, écrit en 1970 par madame Charles Gagné<sup>115</sup>, et *Recettes de nos grands-mères* publié par le Musée de Kamouraska<sup>116</sup>, contiennent des recettes traditionnelles transmises dans les familles sud-côtoises depuis des générations. Un regard sur ces ouvrages permet de confirmer

---

<sup>115</sup> Ancienne présidente de la Fédération des Cercles de Fermières.

<sup>116</sup> Sans date

la persistance des plats identifiés à l'Annexe VI, encore dans le dernier tiers du XX<sup>e</sup> siècle. En effet, presque chacun d'eux se retrouve dans l'un ou l'autre des livres précédents, quand ce n'est pas parmi la sélection de recettes faite par les informatrices elles-mêmes. Boeuf à la mode, ragoût de boulettes, rosbif, poulet rôti faisaient l'unanimité dans les familles de ces dames dans les années 1930-40-50.

Finalement, un autre phénomène intéressant révèle que les plats portant l'appellation « à la canadienne » ou « canadien » ou « à la québécoise » se comptent en plus grand nombre entre 1945 et 1960 que dans les périodes précédentes. Cette tendance à la hausse traduirait-elle un certain souci de « nationaliser » la cuisine? De même, la publication de recueils de recettes familiales dans différentes régions du Québec après 1960 pourrait traduire le désir de consigner par écrit l'héritage culinaire domestique de certains coins de pays. Or, il apparaît que bien souvent, les mêmes plats traditionnels aient été confectionnés d'un bout à l'autre de la province<sup>117</sup>.

Jetons maintenant un oeil aux éléments structurels de la cuisine, en d'autres mots, sur ce qui peut constituer la base de notre organisation alimentaire. Car si les contenus de la cuisine changent, en est-il de même des cadres dans lesquels elle évolue? Cette structure culinaire, qui nous porte à préparer et consommer nos repas selon certains schèmes communs ou selon certaines habitudes, constitue-t-elle un autre élément de continuité ou si des changements subtils transforment son visage au cours des ans?

---

<sup>117</sup> Bien sûr, ce fait n'exclut pas certains plats de confection locale, comme le « bouilli de la Côte-du-Sud », le « cipâte de la Côte-du-Sud » ou encore l'« anguille à la riveraine ».



### **CHAPITRE 3**

#### **ÉLÉMENTS STRUCTURELS ET RITUELS : LES CADRES DE LA CUISINE**

En plus de fournir au corps humain l'énergie et les nutriments dont il a besoin, la nourriture remplit une fonction symbolique indéniable. En ce sens, certains aliments peuvent être consommés partout à travers le monde, mais ils n'endossent pas la même signification, ne s'apprêtent pas de la même façon, ou encore sont réservés à des circonstances différentes. La culture culinaire québécoise, comme toutes les autres, est soumise à un protocole complexe d'usages, d'attitudes, de goûts. Une multitude de règles techniques et de rituels orientent nos choix de préparation et de consommation, de façon souvent inconsciente.

C'est à ces aspects de la cuisine, structurel et symbolique, que cette dernière partie se consacre. Autant le cadre qui entoure les usages techniques que le support matériel des prescriptions (le livre) ou encore les dimensions plus symboliques seront survolés. Oserai-je qualifier ce troisième chapitre d'exploratoire? C'est qu'il me semble qu'il reste tant à faire pour débroussailler ce terrain quasi inexploré. Le lecteur pourra avoir l'impression que chacun des thèmes n'est abordé que trop brièvement, mais la motivation derrière ce choix est de susciter la réflexion et le goût de creuser plus loin ces différents aspects de la question alimentaire.

## 1. Dimension technique :

Les chapitres précédents se sont attardés au système des valeurs culinaires ainsi qu'à l'évolution des contenus de la cuisine, notamment par l'étude intrinsèque des ingrédients et des préparations. Mais je crois que l'étude de la question culinaire implique aussi de s'attarder à certains aspects du travail de confection de la nourriture, en l'occurrence les étapes de préparation requises et les techniques de cuisson. Ce sont ici les deux indicateurs qui nous permettront, sans entrer dans une analyse approfondie, de mieux connaître certains éléments de structure qui encadrent la confection de la nourriture.

### 1.1 Étapes de préparation :

Les recettes des livres de cuisine ont été indexées en fonction du nombre d'étapes requises pour la réalisation des plats. Cela devait constituer au départ un indice du temps nécessaire – plus les étapes sont nombreuses, plus longue risque d'être la recette - et de la complexité de la préparation. En allant dans le sens d'une simplification de la cuisine, dûe notamment à l'apparition des divers appareils ménagers comme à une recherche grandissante d'efficacité, je m'attendais à retrouver les longues préparations au début de la période et à les voir raccourcir au fil des années. Il fallait toutefois garder à l'esprit que moins d'étapes ne signifie pas nécessairement « plus simple ». Il aurait malgré tout été long et ardu d'établir quelles opérations culinaires devaient être considérées plus faciles par rapport à d'autres. Mais au moins, ce traitement constituait un indicateur relativement fiable du degré d'élaboration des recettes du corpus.

L'objectif était d'abord de voir si une diminution générale du nombre d'étapes de préparation dans les recettes était observable au fil des périodes. Si tel était le cas, nous aurions pu confirmer l'idée d'une simplification de la cuisine domestique entre le milieu du XIXe et le milieu du XXe siècle.

Dans les faits, l'analyse révèle un phénomène assez différent. Les recettes courtes (cinq étapes et moins) se retrouvent avec une très légère majorité (30%) entre 1860 et 1890, alors que 60% des recettes longues (plus de treize étapes) sont indexées après 1945. Avant 1890, seulement 2% des recettes présentent plus de treize étapes. Les préparations comportant entre six et douze étapes voient leur proportion augmenter de façon continue entre 1860 et 1960, particulièrement celles comportant plus de dix étapes. Il semble donc assez évident que les recettes ont eu tendance à allonger au fil des décennies. Comment interpréter ces résultats?

Deux hypothèses sont envisageables pour expliquer la situation. D'un côté, nous pouvons croire qu'effectivement il y a une tendance à la complexification de la cuisine à mesure que le XXe siècle se déroule : la confection de la nourriture demande plus de temps parce que les préparations sont plus élaborées. Cette affirmation ne va donc pas dans le sens de la simplification énoncée précédemment. Pourtant, nous avons vu au chapitre précédent que la rapidité et l'efficacité étaient des notions de plus en plus valorisées dans le deuxième quart du XXe siècle. Or, il semblerait que cette orientation ne transparaît pas dans les prescriptions. D'autant plus que le renforcement de certains critères esthétiques a certes contribué à complexifier les préparations. Les exigences de présentation, entre autres, ont eu

pour effet de multiplier les opérations culinaires.

Sous un autre angle, nous pouvons interpréter cette tendance comme témoignant d'une plus grande précision dans l'écriture des étapes de confection. Il faut alors en chercher la raison. Cela pourrait illustrer une perte de connaissances générales de la part des lectrices, à qui on doit prendre le temps désormais d'expliquer chaque geste<sup>1</sup>.

Le resserrement des critères de précision, issu d'une approche de plus en plus scientifique de la cuisine, aurait aussi pu conduire les auteurs des manuels à élaborer davantage leurs explications. Ils s'assurent ainsi que les cuisinières exécutent adéquatement et de façon précise chacune des étapes requises à la réussite du plat. Car « mesurer avec précision [...] mélanger avec soin et cuire selon les indications spécifiées dans les recettes, assurent invariablement le succès<sup>2</sup> ». Cet aspect sera de nouveau abordé dans la partie traitant de la morphologie des livres de cuisine.

Perte de savoir-faire? Rigueur scientifique? Sans doute que les deux interprétations précédentes sont valables, mais il n'en demeure pas moins un certain paradoxe : si certaines qualités pragmatiques sont réellement élevées en vertu vers le milieu du XXe siècle (rapidité, efficacité), on peut néanmoins penser que le temps

---

<sup>1</sup> En effet, le fait de résumer en un verbe l'essentiel d'une action laisse à penser que les ménagères connaissaient déjà les étapes nécessaires. Ainsi, « faire une bonne pâte feuilletée » est une indication suffisante dans la Mère Caron, alors que plus tard chaque geste doit être décrit : « tamiser, incorporer, abaisser, etc. »

<sup>2</sup> Rita Martin, *Recettes choisies Robin Hood*, Montréal, Robin Hood Flour Mills Limited, 1947, p.108

alloué à la préparation de la nourriture ne s'en trouve pas réduit, du fait qu'on exige plus des cuisinières sur le plan des préparations culinaires. La nécessité d'une plus grande précision dans les gestes et les mesures a vraisemblablement conduit à la formulation de leçons plus élaborées.

Il aurait été certes instructif de pousser l'analyse jusqu'au nombre d'ingrédients utilisés dans chaque recette, de façon à voir si les préparations se complexifient au niveau des saveurs. Mais cela n'a pas été envisagé dans le cadre de ce mémoire. Nous aurions pu toucher à travers cette évolution à un autre aspect de la sensibilité alimentaire.

## 1.2 Techniques de cuisson :

« La cuisine est un art qui consiste à préparer les aliments, à les **cuire**, à les assaisonner et à les servir convenablement<sup>3</sup> ». Le mot « cuisine » en lui-même, par son étymologie, réfère au latin *cocina* (de *coquina*), dérivé de *coquere* qui veut dire « cuire ». Un bref survol de quelques questions touchant la cuisson des aliments permettra de faire ressortir la persistance de certains modes de cuisson préférés, ainsi que le respect d'une hiérarchie relativement organisée.

Notre alimentation est en grande partie composée d'aliments cuits selon différentes méthodes. Actuellement et depuis quelques décennies, il se manifeste un certain engouement pour la nourriture « crue » : tartares, sushis et autres fromages au

---

<sup>3</sup> C.N.D., *Art culinaire, différentes manières d'utiliser les restes...*, Saint-Pascal, 1916, p.1

lait cru sont populaires dans certaines couches de la population. Mais nous avons vu de quelle façon la diététique du début du siècle, malgré qu'elle reconnaisse les vertus de la viande non cuite, accordait généralement la préférence à la consommation d'aliments cuits. "N'en déplaise à certains utopistes contemporains qui voudraient induire l'humanité à absorber la plus forte proportion possible d'aliments crus, la cuisson est indispensable à l'alimentation<sup>4</sup>". Jetons donc un oeil sur quelques-uns des aspects propres à cette technique culinaire « indispensable ». Un survol des principaux types de cuisson privilégiés a conduit aux constats suivants.

La cuisson par ébullition apparaît être la plus populaire tout au long du siècle étudié. La cuisson par rôtissage, ou au four, est aussi fréquemment utilisée. Les bouillis, pot-au-feu et ragoûts sont parmi les mets les plus fréquents de notre répertoire culinaire, tout comme les pièces de viande grillées ou rôties.

Sans entrer dans les catégories empiriques du triangle culinaire de Lévi-Strauss, précisons que l'auteur reconnaît l'opposition fondamentale entre rôti et bouilli dans la plupart des cuisines occidentales, le premier étant généralement considéré comme un plat de réception ou de cérémonie, le second davantage associé à l'espace familial, donc surtout un plat quotidien<sup>5</sup>. Ainsi, ces deux modes de cuisson sont fort probablement parmi les plus communs aux cultures culinaires occidentales, ce qui n'en fait pas une caractéristique particulière à la cuisine québécoise.

---

<sup>4</sup> C.N.D., *La cuisine à l'école complémentaire*, p.73

<sup>5</sup> Claude Lévi-Strauss, *L'origine des manières de table. Mythologiques 3*, Paris, Plon, 1968, p.400

Toutefois, par ces cuissons « favorites », certains plats reviennent souvent dans notre répertoire culinaire. Nous avons d'ailleurs pu voir à la fin du précédent chapitre que la plupart des plats identifiés comme « traditionnels » sont cuisinés selon ces deux modes. Or, les pièces de viandes rôties et bouillies ont particulièrement toujours prédominé dans la cuisine anglaise<sup>6</sup>. Est-ce à dire que nous empruntons également aux Anglais certains éléments techniques de notre système culinaire? Nous avons observé précédemment l'influence qu'ils ont eue dans la persistance de certains plats et ingrédients dans notre répertoire culinaire. Il semblerait donc que les emprunts touchent aussi notre structure culinaire<sup>7</sup>.

Il apparaît que la distinction sociale et hiérarchique entre rôti et bouilli se vérifie dans les menus québécois. Ainsi, parmi les « repas ordinaires » suggérés dans le traité *Hygiène de l'alimentation* en 1912, la plupart des plats principaux consistent en des ragoûts (porc, mouton) ou pot-au-feu. Dans les repas relativement frugaux des Soeurs de la Charité de Québec<sup>8</sup>, reviennent fréquemment des ragoûts de boeuf, bouillis canadiens, légumes en purée et au naturel (généralement à l'eau de sel). Si on jette un oeil aux repas de réception ou identifiés comme « plus recherchés » dans les manuels, on retrouve des plats comme salmis de canards et de lièvres, boeuf rôti,

<sup>6</sup> Marc Lafrance et Yvon Desloges, *Goûter à l'histoire : les origines de la gastronomie québécoise*, p.70

<sup>7</sup> On peut se demander pourquoi la tradition anglaise semble prédominer dans nos moeurs culinaires. Le passage de la cuisson dans l'âtre à la cuisson sur un poêle à la fin du XVIIIe siècle a dû considérablement transformer les façons de cuisiner; c'est ce qui expliquerait que si peu de mets préparés sous le régime français semblent avoir survécu dans nos traditions au XXe siècle. Marcel Moussette, *La maison : fournil, poêle et combustible*, Société Radio-Canada, Présence du passé (cahier no 8), 1978, p.17

<sup>8</sup> Soeurs de la Charité de Québec, *Menus balancés pour nos maisons d'éducation*, Québec, 1944, 2 vol.

poulet rôti. Le poulet rôti ne perd aucunement de sa popularité sur les tables spéciales : on le suggère encore au menu d'un repas de fête des Mères en 1955<sup>9</sup>.

Mais il faut préciser qu'on retrouve bel et bien rôti de porc, longe de veau et autres rôtis dans les menus de l'ordinaire, au dîner comme au souper. L'un n'exclut pas l'autre. Ne faisons donc pas de ce système une règle absolue, quoiqu'il soit tout de même intéressant de constater la persistance d'une certaine hiérarchie culinaire dans les représentations collectives liées aux contextes de prise de nourriture.

Évidemment, d'autres modes de cuisson sont régulièrement employés dans la cuisine québécoise. Même si le but n'est pas de dresser un répertoire détaillé des types en usage, notons tout de même certaines évolutions, lentes mais perceptibles. Elles traduisent vraisemblablement un souci accru d'adopter des modes de cuisson plus sains. La friture ou la cuisson « en graisse bouillante » est relativement fréquente au début de la période. En témoigne cette recette de boulettes de viande cuites en pleine friture dans un manuel de 1916<sup>10</sup>. Ce n'est certes pas par négligence de la santé qu'on l'emploie, mais bien parce qu'on croit que ce mode conserve aux pièces frites leur qualités nutritives. Si la friture reste parmi les apprêts populaires, les plats en sauce à la poêle connaissent une hausse relative par la suite, notamment ceux à base de roux. Dans les années 1950, les plats au four semblent avoir pris le relais. Cette évolution est certes grossière mais traduit néanmoins une tendance de fond vers des modes nécessitant de moins en moins de matières grasses.

<sup>9</sup> *La Gazette des campagnes*, 5 mai 1955, p.4

<sup>10</sup> C.N.D., *Art culinaire...*, p.27-28



Quoi qu'il en soit, il existe une espèce de hiérarchie des cuissons en fonction de la qualité attribuée à chaque aliment, ou encore selon les circonstances. Cette hiérarchie s'applique aussi aux aliments eux-mêmes. Elle dépend fondamentalement de l'intérêt qu'on accorde dans notre culture à certains animaux ou à certaines de leurs parties par exemple, qui se classent en morceaux de choix, de seconde ou de troisième catégorie.

Sur le plan de la santé, si on associe viande terrestre et robustesse, volatile<sup>11</sup> et délicatesse, cette association existe aussi au plan gastronomique. Le porc et même le bœuf dans certaines parties, sont des viandes « grossières », terrestres, réservées aux repas quotidiens. En revanche, le poulet ou l'oie, viandes délicates, peuvent convenir aux repas plus recherchés, aux appétits plus raffinés, donc aux circonstances spéciales.

Dans cette hiérarchie alimentaire, les volatiles ont préséance sur les quadrupèdes, et les gibiers sur les animaux de boucherie, les premiers étant considérés plus raffinés que les derniers. La provenance relativement restreinte des menus n'autorise toutefois pas d'approfondir davantage cette question. À savoir si cet ordre est toujours autant respecté au milieu du XXe siècle – dans la cuisine domestique de surcroît – reste difficile à confirmer. La lente ouverture à d'autres cultures culinaires, l'affinement des connaissances diététiques et les impératifs liés à la transformation des modes de vie ont conduit à découvrir d'autres apprêts et sans

---

<sup>11</sup> ou poisson

doute à déstructurer certaines règles établies. Ainsi, l'humble morue peut désormais « figurer au menu des grands jours » en 1949, et se laisse utiliser dans la confection de hors-d'oeuvres délicieux<sup>12</sup>.

Finalement, l'augmentation générale du nombre d'étapes de préparation doit sans doute être mise en relation avec la multiplication des gestes requis lors de la cuisson d'un plat. Alors qu'auparavant, on incorporait généralement tous les ingrédients dans une seule cuisson, après 1920 surtout, on remarque une tendance à séparer la cuisson de certains aliments – les légumes surtout - ou encore à multiplier les modes de cuisson pour un seul plat. Par exemple, une recette de pâté renversé au poulet nécessite d'abord de cuire les légumes à l'eau bouillante, de faire la béchamel dans une casserole, d'y mélanger d'autres ingrédients et enfin de verser le tout dans un plat pour une cuisson au four<sup>13</sup>.

### 1.3 : Morphologie du livre de recettes :

L'écriture des livres de cuisine a également subi des modifications au fil du temps. En tant que support matériel, le livre révèle des informations pertinentes sur le degré de complexité culinaire, les messages qu'on veut transmettre ou encore les valeurs en vogue. D'abord, un coup d'oeil rapide permet de voir que le contenu est plus détaillé dans la plupart des ouvrages après 1915. Cette mutation de forme autorise quelques interprétations.

<sup>12</sup> "La morue devient aristocratique", *La Gazette des campagnes*, 1<sup>er</sup> décembre 1949, p.3

<sup>13</sup> Quebec Power Company, *Cuisinez à l'électricité*, livret 17, s.p.

Au XIX<sup>e</sup> siècle et au début du XX<sup>e</sup>, les recettes prennent souvent la forme de texte continu, dont seul le titre se détache. Les étapes de préparation sont présentées dans un même paragraphe et de façon successive. Dans la moitié des cas, les quantités ne sont pas précisées<sup>14</sup>. La plupart des termes ne sont pas expliqués et aucune illustration ne vient interrompre la succession des recettes. Cette structure nécessite très certainement des connaissances de base de la part des ménagères, les auteurs supposant que la plupart « ont l'oeil » et l'habitude. Cette structure est illustrée à la Figure X.

Peu à peu, on remarque une tendance à isoler en début de recettes les ingrédients nécessaires à la préparation, mais sans d'abord respecter l'ordre chronologique d'utilisation. Cela permet ainsi à la cuisinière de prendre connaissance rapidement des denrées requises. À ce regroupement des ingrédients s'ajoute de plus en plus souvent l'indication des quantités de chacun, allant parfois à mentionner des mesures aussi petites et précises que « 1 ¼ » ou « 1/8 » de cuillerée à thé. Cette uniformisation des mesures s'accompagne d'un discours sur l'extrême soin qu'il faut mettre à calculer et graduer chaque ingrédient pour réussir les plats. L'à peu près ou les mesures à l'oeil n'ont plus leur place<sup>15</sup>.

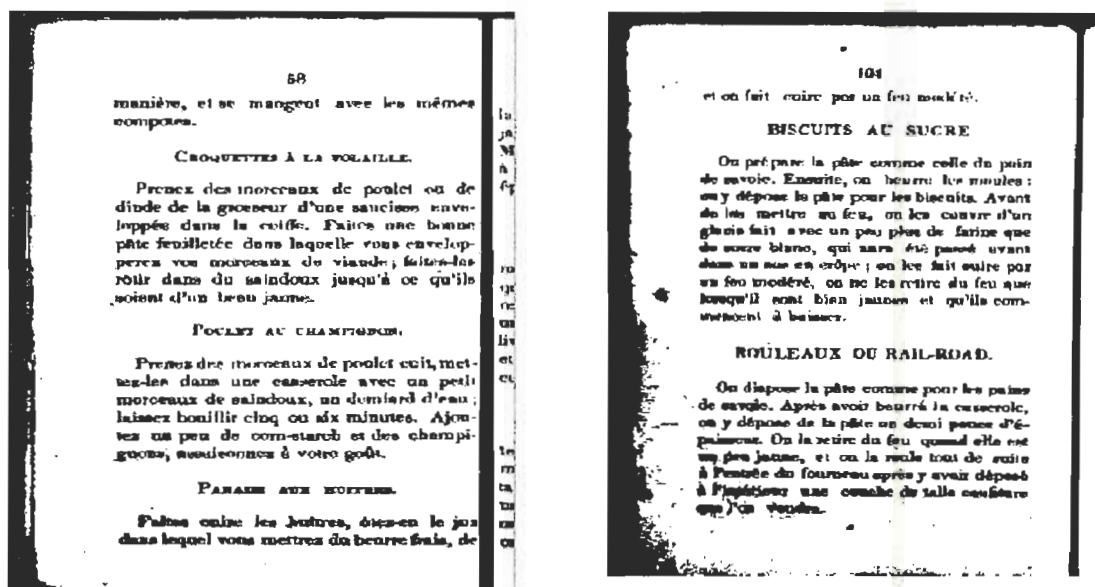
Des lexiques commencent également à apparaître à l'occasion, dénotant un même souci de bien instruire la cuisinière sur la signification de chaque expression

<sup>14</sup> Des expressions « gros comme un oeuf de beurre », « un bol à thé de sucre », « un verre à vin de... » sont relativement fréquentes. Lorsqu'elles sont précisées, les mesures sont multiples : quarteron, chopine, once, pinte...

<sup>15</sup> Un exemple est illustré à la page précédente.

## FIGURE X

### Structure interne de deux livres de cuisine



Source: Mère Caron, *Directions diverses...*, 1878, p.58, 104

158 CÔNINE RAISONNÉE

garnir à la glacière. Couper à tranches d'environ 1 po. d'épaisseur; badigeonner de beurre fondu et griller lentement sous la lanterne ou dans la poêle à feu doux. Retourner pour griller l'autre côté.

**MINCE DE Bœuf AUX LÉGUMES**

2 1/2 à 3 lb. de bœuf (maigre)	3 ou 6 pommes de terre
2 oignons moyens	1 lb. de lard salé
1 tasse de petits pois	1 tasse fines à beurre
3 ou 4 carottes	1 oignon, 1 d'ail, 1 d'herbes

**Mode de préparation:**— Trancher le lard salé, le couvrir le fond du chaudron, y superposer des tranches de bœuf (crus); des tranches d'oignon, du sel et du poivre. Verser assez d'eau pour empêcher de prendre au fond. Après environ une heure de cuisson mettre par rang, les légumes coupés selon leur grosseur. Verser de l'eau à la moitié de la préparation et laisser mijoter sur le feu, le chaudron couvert. Cuire encore 45 minutes, à feu modéré.

**ESCALOPES DE VIANDE FRIE**

2 à 3 lb. filet de bœuf ou viande blanche, sel, poivre, friture  
Pâte à frire, page 331

**Mode de préparation:**— Couper le filet en tranches minces et transversalement aux fibres de la viande; l'enduire de sel et de poivre; plonger chaque tranche dans la pâte à frire et cuire en pleine friture 5 à 7 m. si la viande est crue. Pour ne pas exposer la friture à brûler, on peut avant de plonger la viande dans la pâte, lui donner un commencement de cuisson, soit à l'eau, soit à l'étouffée, etc. On peut même préparer les escalopes comme les croquettes, c'est-à-dire les passer dans l'œuf battu avec un peu d'eau froide puis les recouvrir de chapelure.



**RONDE DE Bœuf (salée)**

20 à 25 lb. de bœuf	1 lb. de suif, sel, poivre
1 lb. d'épices rôties moulues	1 1/2 tasse de miel

**Mode de préparation:**— Couper une ronde de bœuf, à la manière d'un jambon, le déossier; remplir la cavité avec du suif et bien frotter; recouvrir de gros sel, saupoudrer les épices rôties moulues, ajouter la mélasse; laisser reposer 48 h. avant d'y verser une forte saumure, (pour un œuf frais ou une patée peignée) préparée en quantité suffisante pour recouvrir entièrement la ronde. Après trois semaines, retirer la viande, la cuire sur un feu doux sans la laisser bouillir, entrecu un jambon. Ce mets se sert chaud ou froid.

136 LA NOUVE

**DÎNER MODERNE**  
(ou 2 dans 1)

Rond de viande et de légumes Croustade aux légumes

(A) 1 livre (1 1/2 tasse) de bœuf haché	1 tasse de câpres hachées
1 tasse d'oignon haché	1 œuf battu
1 c. à t. de sel, poivre	2 c. à tab. de beurre fondu

(B) 1 tasse de pommes de terre en purée	1 c. à t. de poivre
1 c. à tab. piment vert	1 c. à t. de sel
haché (à volonté) ou persil	1 c. à tab. de beurre

Pâte des pains instantanés, page 523; aux ingrédients secs de cette pâte, ajouter 1 c. à t. de sucre herbes.

**Mode de préparation:**— Mélanger parfaitement la viande, l'oignon, les assaisonnements, le câpres ou les câpres, l'œuf et le beurre fondu. Préparer une pâte avec les ingrédients (B) en la pénétrer un rouleau d'environ 9 po. de longueur. Abaisser la pâte en un rectangle de 15 x 10 po., y placer le rouleau de pommes de terre; faire un tour avec la pâte; sur le reste de l'abaisse étendre la viande et rocher; fermer les bords, badigeonner le tout de lait; passer le rouleau dans un moule à pain beurré et cuire à four chaud 400° F. environ 1 h. Démouler et garnir de persil et de piment rouge. Servir avec sauce aux tomates, page 234.

Source: C.N.D. *La cuisine raisonnée*, 1954 7<sup>e</sup> édition n 158-159

culinaire. Les tableaux d'équivalences ou de conversion des degrés de cuisson remplissent le même objectif, soit de faciliter les préparations. Tous ces aspects caractérisent le livre « moderne » qui, somme toute, ressemble dans sa forme à ce que nous connaissons encore aujourd'hui.

En somme, cuisine ancienne et préparation élaborée ne sont pas nécessairement synonymes, du moins en terme de gestes. Côté temps, il semble indéniable que certains mets usuels requéraient jadis plusieurs heures, soit de repos, de mijotage ou de trempage. Quoiqu'il en soit, si quelques plats traditionnels se préparent sensiblement après la guerre comme au XIXe siècle, les livres ne les rendent plus de la même façon : une recette de ragoût de bœuf se prépare dans la Mère Caron en six étapes, alors qu'elle en nécessite douze dans la brochure *Art culinaire* en 1960. Côté saveur cependant, il est bien difficile de comparer les résultats, à moins bien entendu de tester en cuisine les deux méthodes!

Les constatations précédentes sur la structure du livre paraissent confirmer de nouveau une tendance à un resserrement des critères de précision. Les recettes doivent être exécutées à la lettre et on s'assure ainsi de bien décortiquer chaque geste à poser. Toute l'organisation matérielle concourt également à faciliter le travail de la ménagère, qui possède sans doute moins de « bagage culinaire » que sa mère ou sa grand-mère. Illustrations, disposition claire de la matière, couleurs viennent agrémenter la lecture du livre et cherchent sans doute à stimuler le génie créateur des lectrices.

## 2. Structure du repas :

Le repas est un cadre à l'intérieur duquel la plupart des prises alimentaires quotidiennes s'effectuent. Il y a les repas intimes, de famille, les repas de fêtes ou encore ceux de réception. Plusieurs livres de cuisine présentent une partie sur la façon de composer des menus de réception très élaborés. Curieusement, il s'agit essentiellement des manuels de la Congrégation Notre-Dame<sup>16</sup>. Les repas dans ce cas comptent une multitude de services, allant des hors d'oeuvres aux friandises en passant par les entrées multiples, les entremets, etc. Or, ces festins ne sont pas accessibles aux bourses de toutes les familles et sans aucun doute réservés à une certaine classe privilégiée de la population, qui peut certes compter sur l'aide d'un personnel ménager. Délaissions donc ce type de commensalité pour nous en tenir aux repas de l'ordinaire, pris dans le cadre de l'univers domestique et familial.

À l'intérieur de cet univers, y a-t-il des règles qui prévalent et quelles sont-elles? Les modèles sont-ils immuables ou subissent-ils certaines modifications au cours des décennies? D'où viennent ces modèles? Le lecteur, à moins qu'il soit d'une autre origine ethnique, est très certainement familier avec la composition du repas ci-après évoqué car c'est l'assiette coutumière que tout bon Québécois a consommée dans sa famille.

---

<sup>16</sup> À côté d'une cuisine généralement simple, *La cuisine raisonnée* présente des menus beaucoup plus raffinés, composés de produits relativement dispendieux. Ce fait est intéressant à noter et traduit très certainement une réalité sociale intéressante.

## 2.1 Un modèle « standard » :

De façon sommaire et sans exclure l'exception, le modèle de repas habituel au Québec se présente ainsi durant des décennies: potage, plat principal composé de viande, de pommes de terre et de légumes cuits, parfois du pain, suivis d'un dessert. Les prescriptions de la religion commandent certes des variantes pour les jours maigres. La viande est alors remplacée par le poisson, l'omelette ou une légumineuse, ou encore les pommes de terre ou les légumes font office de plat principal. Vraisemblablement, ce repas-type est commun à toutes les régions car les ressources du pays permettent partout d'avoir facilement accès aux denrées qui le composent. Certes, dans quelques milieux plus pauvres, la viande ne revient pas quotidiennement sur la table et se limite souvent au lard salé.

La triade viande-patate-légume n'est toutefois pas particulière à notre société. Typique de l'alimentation anglo-saxonne (encore une fois), cette composition caractérise aussi les repas des foyers canadiens et américains. Faute de connaissances plus approfondies sur les habitudes culinaires d'autres pays, je n'ose toutefois étendre d'une manière trop vaste ce modèle.

Prenons malgré tout pour acquis cette référence de base. Horace Miner décrit en 1936 le repas habituel du midi et du soir dans les maisons de Saint-Denis de Kamouraska. Soupe, porc frais, pommes de terre bouillies ou en purée, pain et beurre, légumes en abondance l'été, lait, café ou thé constituent l'essentiel de l'alimentation. Cette description correspond en gros aux menus présentés dans les manuels culinaires, quoique les viandes et leurs apprêts soient plus variés dans ces



derniers. Il est inutile de multiplier les exemples puisque le modèle est sensiblement toujours le même. Parfois, le repas du soir ne comporte pas de soupe ou semble plus frugal. Cela se comprend dans la mesure où les besoins énergétiques sont plus grands en après-midi qu'après le souper<sup>17</sup>.

La diffusion des *Règles alimentaires canadiennes* dans les années 1940 ne vient pas bouleverser la nature des repas, mais ne fait que codifier les rations nécessaires à l'intérieur des trois prises journalières. Donc, même si les règles diététiques évoluent en fonction des découvertes nouvelles, elles s'adaptent aux modèles de consommation déjà existants. Comme quoi le bon sens faisait déjà choisir à nos prédécesseurs des menus relativement équilibrés.

Néanmoins, certaines modifications sont observables au cours des années. *La Gazette* présente un dîner québécois dans son édition du 7 septembre 1950, qui respecte les services habituels. Or, si le pot-au-feu et les pommes de terre sont au menu, la soupe est remplacée par un bouillon ou un jus de fruit, et les légumes habituels<sup>18</sup> par des tranches de tomates et laitue. Les desserts suggérés sont en effet des « classiques » : brioches au lait sûr, pommes meringuées et biscuits à la glacière. Une plus grande ouverture aux légumes crus et l'allègement des repas sont certes des conséquences issues des nombreuses recommandations des nutritionnistes et d'une promotion bien rodée autour des groupes d'aliments essentiels.

<sup>17</sup> De nos jours, cet ordre est déstructuré, car le « gros » repas se prend généralement le soir. Cette habitude est issue des impératifs des modes de vie actuels, qui amènent souvent à manger sur le pouce le midi et même parfois à sauter le déjeuner.

<sup>18</sup> Ce sont souvent des légumes-racines.



D'autres transformations sont également repérées : on note une diminution des potages en fin de période, autant dans les manuels culinaires que dans les menus des journaux. Les salades et crudités comme entrées, accompagnements et repas à l'occasion, sont régulièrement suggérées après la Seconde Guerre<sup>19</sup>. D'ailleurs, au milieu des années 1950, les salades accompagnent chacun des menus présentés dans la 7<sup>e</sup> édition de *La cuisine raisonnée*, comme dans *La Gazette des campagnes*. La salade doit être considérée comme un accompagnement supplémentaire, qui remplace ou s'ajoute aux accompagnements habituels. Parfois, ce sont les fruits qui entrent dans sa composition<sup>20</sup>, et se consomment même en entrée à l'occasion. Un plus grand souci de variété peut expliquer cette incursion des fruits dans les salades, ainsi que la nécessité de la prise journalière des vitamines essentielles. Cela dénote aussi manifestement l'éveil à de nouveaux mariages de saveurs.

Les pommes de terre sont également moins fréquentes en accompagnement au milieu du siècle dans les journaux, bien que le Guide alimentaire en suggère encore une portion par jour. Commence-t-on à les trouver trop lourdes, voire engraisantes? Rien ne permet de s'étendre sur cette question. Visiblement, les autres légumes frais prennent simplement le relais de plus en plus souvent dans les menus.

Quant au dessert, il est toujours de mise. Une panoplie sans cesse plus grande de douceurs semble exister pour ravir tous les palais. Nous avons abordé

<sup>19</sup> Nul doute qu'elles se consomment bien avant cette époque, comme le démontrent les recettes variées proposées en 1930 dans les rubriques culinaires du *Peuple*. En témoignent aussi les recettes maison de mayonnaise déjà présentes au XIX<sup>e</sup> dans les livres et cahiers personnels.

<sup>20</sup> Entre autres cette « Salade fruits et légumes », composée de pruneaux, orange, radis, céleri, fromage. Recettes manuscrites no 5, entre 1936 et 1945, s.p.

précédemment la place qu'occupe la saveur sucrée dans notre culture culinaire. Associés à la fête, les desserts et les entremets sucrés endossent cette fonction spéciale: la ménagère doit marquer plus spécialement les jours de fêtes et de réjouissances familiales en confectionnant ces « petites douceurs »<sup>21</sup>.

À ce chapitre, il faut noter l'étonnant espace occupé par les plats de desserts - ou d'entremets<sup>22</sup> - dans la structure de certains des menus analysés, autant dans les livres que dans les journaux. Ils occupent parfois jusqu'à la moitié du nombre total de plats proposés. Dans la plupart des cas, ce sont des menus spéciaux, mais cela démontre bien quelle importance on accorde à ce service lorsqu'il est temps de multiplier les plats<sup>23</sup>. Il n'est pas rare non plus, dans les menus ordinaires, de retrouver deux desserts. Chose certaine, cette habitude de terminer le repas sur une note sucrée est toujours de mise, voire indispensable, à la fin des années 1950.

En somme, le modèle standard de repas ne subit que très peu de transformations, alors que quelques éléments de sa structure connaissent certaines mutations. Ce phénomène s'apparente à l'une des modalités de changement les plus fréquentes et appelée « substitution », que Claude Fischler décrit comme le remplacement d'un produit par un autre dans la même structure culinaire<sup>24</sup>. Ainsi, le potage est plus souvent remplacé par le jus de légume ou de fruit, les pommes de

<sup>21</sup> C.N.D., *La cuisine à l'école complémentaire*, p.142

<sup>22</sup> Si l'entremets fait parfois l'objet de descriptions dans quelques livres de recettes et qu'on en retrouve dans certains menus plus élaborés, il ne fait pas vraiment partie des services habituels d'un repas de chez nous et remplit plus simplement la fonction de dessert dans notre cuisine.

<sup>23</sup> Voir Annexe VII pour quelques exemples.

<sup>24</sup> Claude Fischler, *L'Homnivore*, p.156

terre par les légumes verts. Mais ce modèle est-il le seul à avoir cours tout au long de la période? Nous verrons plus loin que l'évolution des conditions de vie a favorisé l'adoption d'autres formes de repas.

## 2.2 Quelques formes de plats populaires :

Du repas, passons au plat. Ici, nous allons nous attarder à deux genres de plats manifestement populaires dans la cuisine québécoise, à certaines époques. Il s'agit de modes de confection largement adoptés, au point de constituer des traits culinaires caractéristiques.

La sauce blanche, ou béchamel, est très répandue dans les usages tout au long de la période. Elle s'accommode avec une grande variété d'aliments, particulièrement les restes, ou fait office de plat maigre. Issue de la tradition française, c'est une préparation culinaire élémentaire, associée à l'économie de moyens, dont on dit que « tout le monde sait la faire<sup>25</sup> ». Elle figure même parmi les « Cinquante recettes fondamentales pour étudiants et commençants » du *Livre de cuisine de Boston* (7<sup>e</sup> édition). Oeufs, pommes de terre, légumes, poissons et viandes blanches sont les mets les plus souvent accommodés de cette manière. Parfois confectionnée avec de l'eau, elle dénote un souci économique certain. Toujours populaire en fin de période, on cherche d'ailleurs à rendre sa préparation plus rapide, en substituant les biscuits soda à la farine, et en utilisant le batteur électrique<sup>26</sup>. Très polyvalente, cette sauce

---

<sup>25</sup> "Quelques bonnes recettes de poisson de cuisine française", *La Gazette des campagnes*, 15 mars 1944, p.77

<sup>26</sup> "Service des produits du lait", *La Gazette des campagnes*, 6 novembre 1952, p.5

sert de base à plusieurs préparations.

Ce genre d'apprêt confirme certainement l'importance du facteur économique dans les choix culinaires au Québec. Il est permis de faire un lien entre la popularité de telles préparations et l'esprit d'économie, la simplicité, la frugalité propres à la littérature culinaire diffusée par les institutions religieuses. Nombre de familles plus ou moins modestes ont dans leur répertoire culinaire quelques recettes de sauce blanche, aux oeufs, aux fèves, aux pommes de terre.

Le second mode de confection réfère à une disposition spatiale visiblement très en vogue dans notre culture culinaire. Au point que de nouveaux plats étrangers sont accommodés selon cette structure, comme si cela rendait le mets plus familier. Il s'agit des préparations en étages. À titre d'exemple, une recette de spaghetti à la viande – ce mets est relativement nouveau vers 1940 - superpose dans un plat allant au four des rangs successifs de pâtes et de viande hachée, surmontés d'une couche de fromage râpé<sup>27</sup>. On ne peut pas dire que ce soit la façon conventionnelle de manger le spaghetti italien. Prenons encore ce jambon mexicain au four, disposé en quatre étages successifs de maïs en grains, tranches de jambon et de tomates et oignon râpé<sup>28</sup>. Est-il permis de penser que cette vogue est probablement liée à l'usage accru du fourneau? Ou simplement qu'il s'agit d'un moyen de conserver une familiarité aux mets étrangers, de plus en plus nombreux? On retrouve cette organisation

<sup>27</sup> Spaghetti combiné avec viande hachée, Recettes manuscrites no 5, entre 1936 et 1945

<sup>28</sup> *La Gazette des campagnes*, 25 mars 1948, p.6

spatiale dès 1860, mais surtout après 1919 : macaroni gratiné, spaghetti, pilaf de poulet, pâté chinois et même blanc-manger trois couleurs sont autant d'exemples d'une telle organisation, caractérisée par des étages successifs de chacun des ingrédients. Même un des plats typiques de la Côte-du-Sud adopte cette disposition : le cipâte ou cipaille, composé traditionnellement de rangées de gibier ou autre viande séparées chacune par une rangée de pâte. Voilà apparemment un élément de continuité structurelle pour la fin du XIXe et la première moitié du XXe siècle.

Si nous avons abordé précédemment l'évolution de quelques catégories alimentaires, peut-être que certaines associations culinaires ont été négligées. Elles relèvent de notre système culinaire en ce qu'elles le caractérisent par rapport à d'autres cultures qui ne partagent pas ce type de goûts. Ces particularités sont certes multiples, mais encore une fois, prenons deux exemples. L'association sucré-salé, longtemps inconcevable pour le goût français, semble avoir été appréciée dans notre cuisine<sup>29</sup>. Doit-on y voir une autre acculturation de notre goût suite à la Conquête, les Britanniques étant friands de ce mariage? Plusieurs recettes témoignent entre 1860 et 1960 de cette association. Il est courant de retrouver le sucre, la cassonade ou la mélasse dans certaines préparations de viande, dans les conserves et même dans les accompagnements de légumes.

De même du mariage des fruits et des viandes, qu'on retrouve effectivement dans d'autres cuisines ethniques, mais qui ne fait pas non plus partie de notre héritage

---

<sup>29</sup> Encore aujourd'hui, il est surprenant de constater la quantité de sucre dans certains aliments qui normalement ne sont pas sucrés (ketchup, mayonnaise, croustilles, etc.)

français. La fameuse tarte au « mincepie » est sans doute le meilleur exemple. Typiquement anglo-saxon, ce mets traditionnel combine la viande hachée aux fruits séchés, parfois aux pommes, le tout réuni dans une croûte de tarte feuilletée ou brisée. D'autres exemples peuvent être relevés, de la Mère Caron jusqu'aux rubriques « modernes » de la *Gazette*. Les associations les plus communes sont le pâté d'agneau à l'ananas, les boulettes de viande à la sauce aux pommes, les langues de boeuf ou rognons de veau aux fruits secs. C'est donc dire que la « Nouvelle Cuisine » n'a pas vraiment innové dans les années 1980 en présentant de tels mariages alimentaires.

### 2.3 Des formes de repas renouvelées:

Les transformations des modes de vie et le développement du temps de loisir chez les classes moyennes ont donné lieu à de nouvelles formes de repas. Que ce soit pour des motifs pratiques ou en raison d'obligations sociales renouvelées, la prise des repas est appelée à subir certains bouleversements. Arrêtons-nous à quelques-unes des évolutions retracées en cours de route.

Le premier constat rend compte d'un phénomène social en progression au milieu du siècle : l'éloignement des travailleurs de leur domicile. Cela correspond en effet au développement des banlieues péri-urbaines. Apparaissent vers 1950 dans les livres et journaux des suggestions de menus pour la boîte à lunch des travailleurs et des écoliers. Que propose-t-on d'inclure dans ces dîners? Pour le mari et l'enfant qui prennent leur repas à l'extérieur, ce sont généralement sandwiches, crudités ou salade, fruit et dessert. On recommande d'emballer au moins un aliment chaud, soit une

soupe à l'occasion, le plat principal ou le breuvage.

Même si le mode de vie lié au travail extérieur concerne davantage les habitants des régions urbaines, il reste que les nouveaux modèles de repas se diffusent aussi dans les foyers en région. Les deux journaux analysés témoignent d'ailleurs du phénomène. Nul besoin de vivre à proximité des villes pour être tenté par les menus « nouveau genre » proposés par le biais des rubriques culinaires. La notion de « lunch », introduite dans le langage culinaire courant à la même époque, implique un repas plus léger donc un abandon de la séquence ordinaire du repas de midi. On suggère pour un dîner en 1960, aussi appelé « lunch » mais pris à la maison, de servir des bols de soupe condensée accompagnés de sandwichs au beurre d'arachide ou au fromage. Rien à voir avec les menus consistants des dîners d'autrefois!

Nous avons soulevé au premier chapitre que les occasions de commensalité sont de plus en plus valorisées avant le milieu du XXe siècle. Les contextes de consommation évoqués ci-après ont tous en commun d'être des occasions de sociabilité. Du moins, c'est de cette façon que les rubriques culinaires des journaux les présentent.

Le retour de la belle saison apporte avec elle les piques-niques en plein-air. Particulièrement populaires après 1950 chez les classes moyennes, ils donnent lieu à la confection de mets pratiques, faciles à transporter et à consommer. À ce sujet, autant les repas traditionnels que ceux de type « lunch » semblent convenir. Popularisé aux États-Unis, le barbecue est aussi associé au grand air, aux « garden



parties » et autres rassemblements. « Dans nombre de familles qui possèdent un jardin, les rôtisseries extérieures ont fait leur apparition selon la mode du grill qui sévit aux États-Unis depuis quelques années<sup>30</sup>. » Cette affirmation témoigne d'une autre occasion de varier à la fois le cadre du repas et les mets préparés. Poulet rôti, steak, épis de maïs ou hot dogs sont autant de mets qui connaissent une popularité renouvelée grâce au barbecue. Toutefois, il ne semble pas que ce nouvel usage puisse créer de plats neufs; il permet simplement de varier la préparation des mets qu'on confectionne habituellement à la cuisine.

Même les collations deviennent l'occasion de sociabiliser entre amis et de déplacer le lieu de consommation. Ainsi, les copains des enfants sont invités à prendre beignes et breuvages lactés devant un bon programme de télévision<sup>31</sup>. À moins que ce ne soient les parents qui improvisent un goûter après la partie de bridge<sup>32</sup>. À cet égard, les collations font de plus en plus l'objet des chroniques culinaires après 1950. Les vedettes de ces goûters sont les breuvages aromatisés, les beignes, petits gâteaux, crèmes glacées et autres friandises.

Les phénomènes exposés précédemment témoignent d'un élargissement de l'espace de consommation alimentaire, à la fois à l'extérieur du foyer comme à l'intérieur. Apparemment, les repas du midi se prennent de plus en plus fréquemment hors du domicile. En 1954, on estime que plus de deux millions de Canadiens

<sup>30</sup> *La Gazette des campagnes*, 10 août 1956, p.4

<sup>31</sup> *Ibid.*, 2 octobre 1952, p.5

<sup>32</sup> *Ibid.*, 2 décembre 1954, p.4



apportent chaque matin une boîte à lunch au travail ou à l'école<sup>33</sup>. Le dehors attire aussi, que ce soit la cour privée ou les parcs publics. À l'intérieur, tout porte à croire que le salon devient un lieu de prise alimentaire occasionnel, ce qui lui confère un nouveau rôle, en plus de celui de détente et de sociabilité qu'on lui attribue déjà<sup>34</sup>.

Au sein de ces nouvelles formes de repas, certains mets prennent la vedette. Le sandwich est assurément l'un des plus populaires. Pratique, polyvalent, simple à réaliser, il se mange en toutes circonstances, du buffet de réception au souper du vendredi soir. Sa confection permet de combiner en un seul plat les éléments usuels du repas, en « spatialisant » leur séquence chronologique. Cette concentration s'observera aussi dans la nourriture offerte dans le secteur de la restauration rapide, comme l'a noté Claude Fischler<sup>35</sup>. L'objectif est d'offrir dans un seul plat-repas tous les éléments nécessaires (viande, légume, pain, etc.). Le sandwich donne aussi lieu à plusieurs variantes : canapés, bouchées, etc. qui sont autant d'occasions de varier l'ordinaire.

Ce type de préparations favorise un certain relâchement des règles de service habituelles. On note d'ailleurs dans les sources une tendance croissante à suggérer des repas offrant à chacun l'occasion de se servir soi-même. Ce mode de service est généralement de mise lors des réceptions avec buffet. Mais on commence à l'étendre dans les années 1950 à la moindre rencontre informelle, si bien que l'épouse n'a plus

---

<sup>33</sup> *Ibid.*, 22 avril 1954, p.4

<sup>34</sup> Évidemment, les classes sociales supérieures connaissent déjà dès le XIX<sup>e</sup> siècle ces lieux de commensalité que sont les restaurants, les jardins et les salons privés, mais l'étude visait à saisir la diffusion de telles habitudes dans la masse.

<sup>35</sup> Claude Fischler, *L'Homnivore*, p.162

qu'à disposer, par exemple, les ingrédients des sandwiches que le mari et ses copains agenceront à leur goût<sup>36</sup>.

Par le fait même, on remarque une mutation de l'idéal de la « parfaite cuisinière » en celui de la « parfaite hôtesse ». N'est-ce pas logique quand on songe à l'importance que semblent prendre les réunions amicales comme occasions de prises alimentaires? L'accueil des invités devient alors tout aussi important que la confection même de la nourriture. C'est par la touche personnelle qu'elle saura mettre dans la disposition et l'agencement des différents éléments de ses plateaux (fromages, viandes froides, beurres variés, fruits, etc.) qu'on reconnaîtra désormais les talents de la maîtresse de maison. La valorisation personnelle, comme valeur sociale essentielle, est toujours partie prenante du discours culinaire sur le rôle de la femme.

Derrière ces nouvelles formes de repas, on décèle certains idéaux particulièrement liés au contexte d'après-guerre. La mode, la valorisation du temps de loisir, le prestige associé à la consommation de certains biens ou denrées provoquent autant de comportements susceptibles de transformer les mœurs alimentaires.

En somme, bien que le modèle de repas standard semble perdurer dans les usages durant toute la période, on assiste néanmoins à une déstructuration voire à une

---

<sup>36</sup> *La Gazette des campagnes*, 3 décembre 1953, p.4

diversification à la fois des lieux de consommation et de certains éléments du repas.

### **3. Le cadre symbolique :**

Nous pénétrons l'espace de quelques pages l'univers du cycle alimentaire et des représentations qui y sont rattachées. Cette démonstration tient à trois éléments temporels : les saisons, le calendrier festif, le calendrier liturgique. Comme des rituels, certaines pratiques alimentaires et culinaires scandent le rythme de vie des individus. Dans la société québécoise, où le rapport à la terre, la religion et les coutumes ont longtemps été primordiales dans la définition de l'identité collective, nous devons nous attendre à retrouver certaines manifestations « rituelles » au sein des pratiques alimentaires de la fin du XIXe et du début du XXe siècle.

#### **3.1. Le cycle des saisons :**

Le rapport à la nature et à ses ressources est une dimension importante dans la construction d'une culture culinaire. En effet, on imagine que chaque société élabore sa cuisine d'abord en fonction des ressources disponibles dans son environnement immédiat. Ce facteur d'ordre « matériel » n'a pas vraiment été abordé dans le cadre du présent travail. Néanmoins, il s'avère déterminant dans la question qui nous intéresse ici, à savoir la saisonnalité. Le cycle des saisons entretient un lien étroit avec le contenu de l'assiette du mangeur, en raison de la disponibilité des aliments selon les époques de l'année. Sans vouloir dresser le portrait exhaustif d'un calendrier de consommation, posons quelques repères.

« Aujourd'hui, les incertitudes saisonnières sont oubliées. La distribution moderne a même gommé les derniers restes de saisonnalité : il nous paraît presque scandaleux d'être privés de fraises en hiver ou de raisin au printemps<sup>37</sup>.» Ce phénomène de désaisonnalisation soulevé par Claude Fischler s'est amplifié graduellement tout au cours du XXe siècle. Certes, depuis que les réseaux de transport et de distribution ont dompté les distances, que les techniques de conservation ont été améliorées et que les produits exotiques nous parviennent à l'année longue, il semble que les choix alimentaires ne sont plus soumis à aucune contrainte naturelle.

De quelle nature peut être le lien qui subsiste entre les consommateurs et le cycle des saisons, au milieu du XXe siècle? Voici un bref essai d'interprétation de l'évolution du rapport entre cuisine et saisons au Québec.

Depuis que les premiers colons ont appris à domestiquer la nature et ses ressources, des moments forts marquent certains mois de l'année. L'été et l'automne sont les saisons de cueillette des fruits et légumes, et par conséquent l'époque des mises en conserves. C'est aussi la période où on fabrique habituellement le fromage. La fin de l'automne est propice aux boucheries et donc à la confection des produits dérivés du porc (boudin, tête fromagée, saucisse, etc.). L'hiver, légumineuses, oeufs et viandes en conserve constituent l'essentiel d'une alimentation moins variée, à moins de pouvoir bénéficier de quelques produits de la chasse. L'abstinence associée

---

<sup>37</sup> Claude Fischler, *L'Homnivore*, p.10

à la période du Carême restreint les choix de consommation aux aliments non carnés. La venue du printemps annonce la présence des jambons, agneaux et premiers légumes sur les tables, et le retour de l'abondance.

Ce mode de vie, sans doute plus particulier au milieu rural, tend à disparaître au rythme de l'urbanisation et des progrès de la technologie. Plus on avance dans le XXe siècle, moins la consommation domestique semble soumise aux aléas de la nature. Malgré tout, il subsiste un certain cycle de consommation, peut-être moins poussé par l'obligation que par une certaine « tradition ».

La coutume des conserves est préservée durant toute la période. Les recettes de conserves sont très nombreuses dans les journaux et les manuels du XIXe siècle. Au fil des décennies, au moins un chapitre leur est consacré dans chacun des livres analysés, alors que les articles sur ce sujet sont toujours publiés entre les mois de juillet et octobre. Encore au début des années 1950, on dit que toute bonne ménagère doit procéder au fur et à mesure des cueillettes, à la mise en pots des denrées qui égayeront la froide saison<sup>38</sup>. Est-ce encore un mal nécessaire? Il semble bien que les confitures et le catsup aux tomates soient disponibles dès 1919 dans les magasins d'alimentation magnymontois, tout comme les conserves de légumes<sup>39</sup>. Donc, même en région, ces denrées sont accessibles par le biais des épiceries bien avant la fin de la période.

---

<sup>38</sup> Rita Martin, « Madame est servie », *Le Peuple*, 1<sup>er</sup> septembre 1950, p.3

<sup>39</sup> *Le Peuple*, 12 décembre 1919, p.12; 19 décembre 1919, p.7

Or, en campagne, la consommation immédiate des fruits et des légumes de saison ne peut souvent pas venir à bout de l'abondance des récoltes. La mise en pots évite les pertes, car le gaspillage n'est pas toléré dans les moeurs de nos prédécesseurs. La persistance de cette tradition est certes aussi attribuable au caractère artisanal de cette activité, généralement appréciée des ménagères. Avouons que l'odeur des confitures qui mijotent peut suffire à elle seule à préserver la tradition!

L'un des préceptes reconnus en diététique est de varier l'alimentation selon les saisons. Les références à une alimentation hivernale ou estivale sont présentes durant toute la période. L'hiver, les menus se composent de mijotés, chaudrées, pâtés consistants. Rita Martin soutient que « Janvier est le mois indiqué pour servir de ces pâtés à la viande nourrissants, de ces tartes croustillantes qui mettent l'eau à la bouche, de ces bons poudings qui offrent une variété considérable de fruits juteux.<sup>40</sup> » Les menus proposés par les Soeurs de la Charité de Québec en 1944 vont dans le même sens d'une alimentation substantielle et calorique en saison froide, plus légère, rafraîchissante et vitaminée en été<sup>41</sup>. Leurs menus diffèrent sensiblement selon les saisons. Ceux d'hiver incluent souvent une charcuterie au déjeuner et plus souvent un potage au souper. Les légumes-racines, de longue garde, composent l'essentiel des végétaux hivernaux, avec les cornichons et betteraves dans le vinaigre. En été, les légumes crus sont à l'honneur et les jus de fruits sont plus fréquents. Par contre, on n'offre jamais de soupe au repas du soir en cette saison.

<sup>40</sup> Rita Martin, « Janvier, les délicieux plats chauds », *La Gazette des campagnes*, 14 janvier 1954, p.4

<sup>41</sup> Soeurs de la Charité de Québec, *Menus balancés pour nos maisons d'éducation*, 2 doc.

D'autres indicateurs permettent de saisir le lien qui subsiste entre le mangeur et la nature. Des appellations comme « salades de saison », « fruits de saison », « catsup d'hiver » témoignent de la persistance de l'usage de ressources particulières à certains moments de l'année. Des recettes à base des « primeurs » de chaque saison sont habituellement proposées aux ménagères à chaque année dans les rubriques culinaires.

Malgré tout, quelques indices de désaisonnalisation sont perceptibles. Si les aliments congelés sont disponibles sur le marché canadien depuis le milieu des années 1920, les méthodes ont été continuellement bonifiées. Si bien qu'à la fin des années 1940, on peut désormais avoir pendant toute l'année des produits saisonniers en parfait état de fraîcheur, dont la saveur et la valeur nutritive sont préservées<sup>42</sup>. Le développement des échanges commerciaux permet la présence annuelle sur les tablettes de denrées fraîches : haricots verts, navet, céleri, betterave, pomme de terre et oignon sont sur le marché en toute saison en 1954<sup>43</sup>. Malheureusement, l'absence de sources relatives à la production et à l'importation des produits alimentaires empêche de dresser un tableau complet de la pénétration des denrées sur le marché québécois et de l'allongement conséquent de leur période de disponibilité.

Malgré les possibilités sans cesse grandissantes du commerce et de la technologie, on continue de confectionner des menus en accord avec la production du marché. Chose tout à fait normale en raison de l'abondance et du prix avantageux

<sup>42</sup> *La Gazette des campagnes*, 29 juillet 1948, p.7

<sup>43</sup> *Ibid.*, 4 février 1954, p.4

des « primeurs ». L'instauration de mois consacrés à la célébration de certains aliments est un moyen d'encourager la consommation de produits « de saison ». Ce phénomène de célébration, qui paraît nouveau, émerge dans le courant des années 1950. Septembre est désormais le mois de la tomate, tandis qu'octobre célèbre le Festival du fromage. Comme les asperges sont annonciatrices du printemps, on suggère en avril 1955 une casserole d'oeufs à base de cette primeur, mais en employant pourtant des asperges en boîtes, en morceaux de surcroît<sup>44</sup>! Comme quoi le respect d'un certain cycle de consommation subsiste, mais non sans un relâchement évident du lien à la nature. Les produits « modernes » prennent le relais dans la pratique.

En somme, le lien qui semble perdurer, au milieu du XXe siècle, entre le cycle des saisons et la nourriture que l'on consomme en serait un quasiment symbolique, mais aussi physiologique. Car il est vrai que le corps a tendance à demander une alimentation légère et rafraîchissante en été, chaude et consistante en hiver. En outre, l'ancienne obligation de garnir caves et greniers est remplacée par la présence d'épicerie aux tablettes de mieux en mieux garnies.

Encore une fois, réalités urbaine et rurale ne subissent pas les mêmes influences. Sans doute qu'en campagne, le mode de vie fait préférer les produits frais ou les conserves maison aux « canages » du commerce. Or, en 1960, une foule de produits étrangers sont encore inconnus des consommateurs québécois. Gageons que

---

<sup>44</sup> « Précurseur du printemps », *Ibid.*, 14 avril 1955, p.4



l'attrait de la nouveauté et les exigences de consommation de plus en plus élevées leur feront bientôt réclamer les produits exotiques des quatre coins du globe, et ce en tout temps!

### 3.2. Calendrier festif et prescriptions religieuses :

Au-delà du temps de la nature, il y a le temps social. Celui scandé par les fêtes et réunions diverses et dont la nourriture est souvent le point tournant. Au calendrier des saisons se superpose donc le calendrier des célébrations. Dans la culture québécoise, religion et fêtes sont étroitement liées. Voyons brièvement comment jours fastes et jours maigres donnent lieu à certains rituels alimentaires.

La cuisine calendaire est un des lieux d'expression de l'alimentation traditionnelle québécoise. La dinde aux atocas évoque autant Noël que les crêpes la Chandeleur<sup>45</sup> ou le jambon Pâques. À travers les menus et les recettes analysés, il a été facile de repérer certaines coutumes propres aux différents événements du calendrier. Le réel intérêt réside toutefois dans la persistance de certaines pratiques mais aussi dans l'adaptation effectuée au fil des modes et des tendances.

Prenons un exemple de continuité. Nous avons vu combien l'industrie du dessert prend de l'expansion au milieu du XXe siècle. Pourtant, les ménagères continuent vraisemblablement en 1950 à confectionner leur réserve de biscuits et

---

<sup>45</sup> La tradition de manger des crêpes à la Chandeleur, sans doute connue de certains lecteurs, est une coutume venue de France et datant d'aussi loin que le XIVe siècle. Jean Provencher, *C'était l'hiver*, Montréal, Boréal, 1986, p.113

autres douceurs pour les fêtes, même si une grande variété est alors disponible dans les épiceries : « Cette semaine dans la plupart de nos familles, la ménagère confectionne sa réserve de biscuits de Noël; elle prépare à l'avance tous les mets du menu des fêtes qui s'y prêtent. Gâteau aux fruits et poudings sont cuits à point et gardés dans un endroit frais.<sup>46</sup> » Peut-on en déduire que dans le domaine des célébrations et des traditions, les produits industriels pénètrent plus difficilement les usages?

Les quelques menus des fêtes disponibles présentent une continuité dans le choix des mets suggérés aux cuisinières. Un menu de Noël de 1960 propose encore tourtières et ragoût de boulettes, cocktail de canneberges, macarons et bûche de Noël<sup>47</sup>. Cependant, quelques innovations sont permises : les menus traditionnels sont parfois revisités et présentent à la cuisinière dinde aux olives ou aux saucisses grillées, salade verte, nouilles chinoises, mincemeat flambé à la crème glacée<sup>48</sup>. Autant d'éléments traditionnels et nouveaux qui se côtoient pour recréer des tables à la fois familières et différentes.

Le dimanche, la table se pare généralement de façon plus substantielle. Même dans les familles peu fortunées, on a soin de servir des mets plus recherchés, comme aspics et côtelettes. On accueillera les invités avec des friandises, charlottes, sirops de framboise, etc.<sup>49</sup> Si la pièce de viande rôtie a toujours sa place au repas dominical,

<sup>46</sup> "Gâteries de Noël", *Le Peuple*, 15 décembre 1950, p.3

<sup>47</sup> Province de Québec, *Art culinaire*, p.21

<sup>48</sup> *La Gazette des campagnes*, 10 décembre 1953, p.4; 15 décembre 1955, p.3

<sup>49</sup> Pour un aperçu du genre de menus consommés dans les foyers ruraux du début du XXe siècle, voir Denise Lemieux et Lucie Mercier, *Les femmes au tournant du siècle, 1880-1940*, p.301-302

les mets froids comme les sandwiches, salades ou galantines s'introduisent aussi dans les soupers à l'occasion. Ces deux types de menus ont en commun d'être des nourritures sociales; l'une par son statut acquis de mets « de réception », les autres par le relâchement qu'ils autorisent dans le service. Après tout, le dimanche n'est-il pas encore le jour de visite et de repos?

Par opposition à l'abondance permise le dimanche, le vendredi est dans nos moeurs le jour du jeûne hebdomadaire. De façon complémentaire, le Carême oblige à la préparation d'une nourriture frugale et exempte d'aliments carnés. Le poisson, qui occupe la première place dans les repas de carême, ne semble pas faire l'unanimité chez les ménagères. Quelques propos laissent d'ailleurs transparaître combien la préparation des repas les jours maigres semble poser problème, surtout en ce qui concerne l'accomodement du poisson<sup>50</sup>. « Les produits marins ne reçoivent pas toute l'estime qu'ils méritent. C'est à peine si on les voit sur les tables du vendredi, dès qu'on s'éloigne des bords de mer.<sup>51</sup> » Est-ce que l'obligation récurrente d'en consommer chez nos prédécesseurs pourrait expliquer le peu d'enthousiasme qu'on retrouve encore aujourd'hui chez plusieurs personnes à consommer le poisson?

Les prescriptions de l'Église en matière d'alimentation, quoiqu'elles se soient continuellement adoucies dans le courant des XIXe et XXe siècles, sont encore vraisemblablement respectées en 1960. Toutefois, une attention particulière au genre

---

<sup>50</sup> À cet effet, on affirme que « Même si aujourd'hui, les sacrifices reliés au Carême sont presque tous devenus vestiges, il reste que la ménagère doit encore se creuser la tête pour cette période où les menus maigres doivent être préparés. » *La Gazette des campagnes*, 11 mars 1954, p.5

<sup>51</sup> *Ibid.*, 19 novembre 1953, p.4

de mets préparés en période maigre permet d'observer que les habitudes culinaires ont évolué, suivant en cela les tendances culturelles.

Si les oeufs, les pâtes, les légumes demeurent les alternatives les plus fréquentes à la viande, on tente de renouveler les menus des jours maigres : fondue aux oeufs, au fromage et champignons, salade de pomme, de noix et d'ananas sur lit de laitue et tarte à la rhubarbe constituent un repas de carême en 1955. Des hamburgers de thon sont suggérés pour un repas du vendredi dans le livret 18 de *Cuisinez à l'électricité*<sup>52</sup>. Auparavant, l'ordinaire des jours maigres se compose de pâtés aux patates, purées de légumes, macaroni au fromage, oeufs en béchamel ou d'une variété quelconque de poisson en sauce ou rôti. Donc, même dans la restriction, on se permet de manger « au goût du jour », hamburger et fondue en témoignent!

En parallèle à ces règles, il existe certaines habitudes, comme celle, fréquemment relevée sur la Côte-du-Sud, de manger les fèves au lard au déjeuner du vendredi matin. Chez certains, ce mets était plutôt réservé au samedi matin ou soir. Le vendredi soir chez d'autres, c'était les traditionnelles crêpes ou encore la sauce aux oeufs. Et le vendredi saint, plusieurs avaient la coutume de consommer des crêpes. Cela dit, de tels rituels témoignent à la fois des prescriptions au niveau de l'ensemble de la collectivité (dans ce cas-ci les obligations religieuses), mais aussi d'habitudes propres à chaque région, à chaque famille parfois.

---

<sup>52</sup> Hamburgers pour le vendredi, *Cuisinez à l'électricité*, livret 18, s.p.

Certes, le symbolique va plus loin que le contexte des saisons ou du calendrier festif et religieux. À la limite, il est présent dans chaque geste et chaque représentation liés à la nourriture et à la cuisine. Encore une fois, il s'agissait surtout de soulever les circonstances où il se manifestait de façon probante, en l'occurrence dans les différents cycles temporels qui rythment les pratiques alimentaires.

Finalement, même dans sa structure, on ne peut parler d'immuabilité de la cuisine québécoise. Si certains modèles de préparation et de consommation persistent longtemps dans les moeurs, de lentes mutations sont perceptibles, qui finissent après quelques décennies par changer le visage des repas ordinaires.

## CONCLUSION

Au terme de ce parcours dans le monde de la cuisine domestique au Québec, il faut rendre compte de l'impression de dualité constante qui s'en dégage. À la fois présentée comme une science et un art, la cuisine domestique telle que diffusée par le biais des manuels et des articles de journaux endosse de multiples fonctions. Elle est par le fait même le lieu de nombreuses codifications. Si l'équilibre n'est pas toujours évident entre usages anciens et nouveaux, entre pertes et nouveautés, il n'en demeure pas moins que la cuisine québécoise de 1860 à 1960 a subi quelques « révolutions », en même temps qu'elle a conservé certains traits qui la particularisent encore. Cette dualité n'est-elle pas l'essence même de la course de l'Histoire, composée à la fois de continuités et de changements?

L'idée de goût, souvent mise de l'avant dans ce travail et intimement liée aux pratiques culinaires, a montré toute la complexité des interactions qui finissent par induire le changement en ce domaine. Les transformations manifestes du goût sont de ce fait une résultante d'une foule de facteurs, tantôt de l'ordre de l'accessibilité, tantôt des nouvelles connaissances ou valeurs.

La littérature culinaire a servi d'instrument de connaissance donnant accès aux mœurs et aux valeurs de la société québécoise à une certaine époque de son existence. Elle a aussi permis de connaître plus en profondeur les facteurs historiques qui ont influencé les pratiques et les mentalités reliées à la cuisine domestique. Un retour sur quelques-unes des conclusions de cette étude s'impose.

Le rôle joué par les communautés religieuses comme dépositaires et propagatrices d'un savoir culinaire, à la fois par le biais des écoles ménagères et des manuels de recettes, a été primordial dans la conservation de traditions culinaires. À cet égard, la production de la Congrégation Notre-Dame se caractérise par la relative continuité de son répertoire au fil des nombreuses rééditions. Bien sûr, quelques nouvelles recettes s'ajoutent au cours des ans, les quantités de certains ingrédients sont modifiées, les connaissances diététiques s'affinent, mais cette cuisine conserve tout de même une certaine unité temporelle.

L'essor des chroniques féminines dans la presse, surtout à partir des années 1940, correspond à un effort d'intégrer les lectrices dans l'univers moderne de la consommation d'appareils ménagers, de denrées industrielles, mais aussi de relations interpersonnelles, valorisées à profusion dans les fréquents encouragements à recevoir à la maison. Les cadres officiels des repas sont cependant volontiers délaissés, et souvent remplacés par les barbecues en plein air, « réceptions-desserts » et collations sociales de fin d'après-midi.

Il apparaît indéniable que les hygiénistes, diététiciens et autres spécialistes en alimentation ont joué un rôle de premier plan dans la promotion d'une cuisine saine, basée sur les principes scientifiques en vigueur à chaque époque. La prédominance des découvertes diététiques comme facteurs de changement des habitudes culinaires est un des principaux constats auxquels mène cette recherche. La valeur accordée aux qualités nutritives des aliments, et ce dès la fin du XIXe siècle, témoigne d'ailleurs du poids du critère de santé dans les choix culinaires. Comment auraient

évolué les habitudes alimentaires contemporaines sans la découverte des vitamines ou la connaissance des principes d'assimilation?

La rationalisation des usages caractérise de façon plus manifeste le XXe siècle. Dans le domaine culinaire, ce mouvement trouve sa manifestation dans la promotion de l'efficacité, de la planification et du caractère scientifique attribué aux tâches domestiques. Les aires de travail s'organisent, les ustensiles de cuisine s'uniformisent. La préparation des repas requiert des ménagères depuis la fin du XIXe siècle des connaissances toujours plus poussées en chimie, hygiène, biologie. On les aide d'ailleurs en leur fournissant des tableaux de rations et de compositions chimiques des ingrédients. L'équilibre alimentaire est un objectif à atteindre; la rapidité dans les gestes aussi. Les produits à préparation rapide offerts sur le marché contribuent à cet effort. La rationalisation de la consommation passe aussi par le respect des *Règles alimentaires canadiennes*, qui sont la référence ultime dans la composition des menus à partir des années 1940.

L'économie, bien plus qu'une valeur, est un véritable pilier de l'organisation domestique, voire une vertu. La femme, en tant que Ministre de l'Intérieur, doit savoir gérer les ressources allouées à l'achat des denrées. Le gaspillage, qu'on a généralement en horreur, n'est pas digne d'une bonne ménagère. À cet effet, l'art d'accomoder les restes prend beaucoup d'importance dans la cuisine québécoise. Si un tel discours prend plutôt forme après 1900, les recettes parfois très sobres du livre de la Mère Caron en témoignent déjà.



Qu'en est-il du plaisir de manger? Les discours des sources à ce sujet se ressemblent tous. Servir une nourriture savoureuse, attrayante et originale est méritoire, mais jamais sans d'autres considérations plus essentielles : l'aspect pratique ou nutritif par exemple. Autrement dit, contrairement à la cuisine française qui a une tradition gastronomique notoire, la cuisine québécoise ne semble pas faire du plaisir et du raffinement gastronomique des qualités nécessairement recherchées. « Cuisiner sans gourmandise » est d'ailleurs le cinquième axiome de la cuisine raisonnée telle que présentée par la Congrégation<sup>1</sup>.

Toutefois, dans les années 1950, on remarque une recherche plus poussée au niveau du mariage des saveurs et de l'alliance de certains aliments. Dans le même sens, la recherche esthétique dans la présentation de la nourriture est plus poussée. L'intérêt pour un certain raffinement se manifeste et l'on retrouve dès lors des préparations plus sophistiquées, autant dans le choix des ingrédients que dans la présentation. Mais un courant parallèle tente de «redorer le blason» de la cuisine faite à partir des produits industriels.

« L'une des choses que tout le monde s'accorde à dire, c'est que les plaisirs de la table sont l'une des plus grandes jouissances de la vie. Que votre langue tressaille à l'apparition d'un shortcake aux framboises ou qu'un noble filet mignon vous allume les yeux, vous êtes tous intéressés à bien manger<sup>2</sup>.» Cette phrase est le témoin d'une transformation profonde des mentalités, qui témoigne d'un rapport modifié à la

<sup>1</sup> C.N.D., *La cuisine raisonnée*, 1919, p.44

<sup>2</sup> « Quel plaisir que de bien manger », *La Gazette des campagnes*, 16 septembre 1954, p.5

nourriture. De telles références à la jouissance, aussi gustative soit-elle, n'auraient pas eu leur place dans les textes des manuels culinaires. Il s'agit du seul exemple du genre, sans doute précurseur d'une alliance possible – et maintenant permise – entre nourriture, plaisir et santé.

La conception du rôle de la femme à la cuisine et au sein de sa famille est aussi une constante de la période. Certaines valeurs nouvelles s'installent, mais la mission de la femme est toujours la même, et l'objectif ultime aussi : conserver les femmes dans leurs tâches domestiques et dans leur rôle de gardiennes du bonheur familial. La valorisation du travail de la ménagère est d'ailleurs un moyen en ce sens. L'approbation d'autrui demeure certainement une motivation essentielle tout au long de ce siècle. Voilà un autre élément de continuité.

Quelles sont les influences socio-historiques de ce profil? D'abord, il est clair que l'héritage britannique est primordial dans la cuisine québécoise. Que ce soit au niveau de certains plats ou préparations culinaires, ou encore dans la simplicité, la modération et l'économie de moyens qui ont caractérisé notre rapport à la nourriture, la culture anglo-saxonne a vraisemblablement bien imprégné nos moeurs culinaires. Le statut de colonie britannique, ensuite la proximité du voisin états-unien ont donc contribué à l'assimilation de telles influences, bien qu'évidemment certains éléments des cultures française et même amérindienne aient participé à son identité.

Deuxièmement, la religion catholique a imprimé aux moeurs québécoises certaines valeurs et obligations, qui se sont reflétées longtemps dans les choix

alimentaires. L'esprit de sacrifice et la valorisation de la frugalité ont conduit au développement d'une cuisine peu extravagante, dont l'écriture est restée sobre et dénuée d'allusions trop gourmandes. Le lien éventuel entre pratique religieuse et répression du plaisir est tentant à établir dans ce cas.

Finalement, la société patriarcale et la nature des rapports entre les sexes constituent également un facteur d'explication quant au statut de la femme au sein du foyer et à ses nombreuses obligations ménagères.

Du côté des usages, les grandes tendances en cette matière nous ont permis d'entrevoir une progression du sucre et du gras dans la cuisine entre 1860 et 1960. L'usage en hausse des sauces à cuisiner et des essences diverses, combiné à une diminution généralisée des épices, tant dans la fréquence de leur usage que dans leurs variétés, signifie-t-il que le « naturel » perdrait du terrain au profit de condiments artificiels?

Un même phénomène de baisse est observable du côté des viandes, dont les espèces, de gibier surtout, sont moins diversifiées au milieu du XXe siècle qu'au siècle précédent. Vraisemblablement, c'est une question de disponibilité des ressources, autant que de sensibilité plus exacerbée dans les notions d'hygiène. La hausse parallèle de l'intérêt pour les végétaux, qui se laissent désormais accommoder crus et de multiples façons, témoigne de la découverte des vitamines. Mais ce n'est pas tant la consommation des fruits et des légumes qui augmente que des attitudes renouvelées qui se manifestent à leur égard.

« Le mangeur moderne doit gérer non plus la pénurie mais la profusion <sup>3</sup> ».

Cette phrase traduit précisément une autre tendance de fond que ce travail a mis au jour : l'abondance progressive des aliments qui envahissent peu à peu l'univers domestique, en même temps qu'une certaine uniformisation des denrées et des usages.

L'arrivée sur le marché des produits industriels et étrangers témoigne de l'importance des facteurs matériels dans les progrès alimentaires : congélation, lyophilisation, transport réfrigéré, emballage ne sont que quelques-unes des innovations techniques qui permettent de modifier les pratiques alimentaires. Cet essor des produits à préparation rapide côtoie cependant les préparations traditionnelles, toujours de mise, particulièrement lors d'occasions festives.

L'apparition de nouvelles formes de repas a été mesurée d'abord par l'émergence de nouvelles catégories de denrées et ensuite par la popularité croissante des friandises, glaces et breuvages divers. À cet égard, les prises alimentaires ont tendance au milieu du XX<sup>e</sup> siècle à quitter le cadre des repas habituels pour s'effectuer en d'autres moments et en d'autres lieux : collation d'après-midi, goûter de fin de soirée, piques-niques, lunch au travail.

Les rituels culinaires, quant à eux, évoluent tant dans les gestes que dans les usages ou dans leurs représentations symboliques. L'existence d'un cycle de

---

<sup>3</sup> Claude Fischler, *L'Homnivore*, p.11

consommation alimentaire, au départ lié à la succession des saisons et aux ressources de la nature d'une part, à l'observance des rites religieux d'autre part, perdue vraisemblablement dans les mœurs. Cela prouve par le fait même qu'il y a une large part de culture dans la pérennité des usages, une fois éloignées les considérations strictement matérielles.

La première moitié du XXe siècle annonce à plusieurs égards certains phénomènes propres aux vingt dernières années dans la cuisine québécoise. Le lien entre diététique et alimentation n'est donc pas nouveau, non plus que l'attrait exercé par les « aliments protecteurs ». L'origine du « fast food » est certainement à chercher bien avant l'arrivée du Mc Donald, alors que la « nouvelle cuisine » n'a fort probablement pas inventé le porc aux pommes. La standardisation massive des produits alimentaires ne date pas d'hier et la déstructuration des repas a commencé bien avant que la folie du grignotage révolutionne actuellement les mœurs alimentaires.

Quelques-unes des multiples questions abordées dans ce travail ne constituent que des pistes ouvertes pour une exploration plus en profondeur des prescriptions et des représentations collectives face à la nourriture et à la cuisine véhiculées dans la société québécoise. Les années 1960 préfigurent-elles l'union possible de la santé et du plaisir? De quelle façon la cuisine traditionnelle traversera les quarante prochaines années? Il serait fort bien venu d'éclairer par une étude cette période contemporaine plus récente. En attendant, je termine ce travail par quelques réflexions plus personnelles sur le présent et l'avenir de notre cuisine.

L'impression de déstructuration qui semble caractériser la cuisine actuelle ne doit pas tromper. Si les règles du jeûne sont reléguées aux oubliettes, si Noël se célèbre autour d'un buffet mexicain préparé chez le traiteur, si encore le grignotage remplace souvent le repas conventionnel, cela ne signifie pas qu'aucune règle ou qu'aucun rite ne structure plus nos rapports à la nourriture. Comme le dit Claude Fischler, les régimes d'aujourd'hui sont peut-être une forme laïcisée du jeûne et du carême d'autrefois<sup>4</sup>. Le dieu spirituel s'est transformé en dieu scientifique et la promesse d'absolution en celle de la minceur éternelle! La restriction est de retour parmi les vertus, alors même que le plaisir nous fait de l'oeil par le biais des nombreux traités gastronomiques et gourmands qui s'offrent à nos sens.

Il est de bon ton aujourd'hui de savoir cuisiner méditerranéen, thaï ou cajun. Et qui oserait encore se formaliser de ce que l'on ne sache pas préparer le ragoût de pattes ou la soupe aux pois? En certaines circonstances même, le micro-ondes et les plateaux-repas font amplement l'affaire.

Pourtant, la culture culinaire québécoise doit savoir conserver son identité. Non pas nécessairement dans un folklore culinaire de cabane à sucre, mais en puisant dans les ressources de son terroir l'inspiration d'une cuisine particulière, qui accomode les plats anciens au goût du jour, les actualise en quelque sorte. Qui remet à l'honneur les gestes artisanaux des cuisinières d'autrefois. Happée par sa nord-américanité, notre société hésite aujourd'hui devant la multiplicité des voies

---

<sup>4</sup> Claude Fischler, *L'Homnivore*, p.373

alimentaires qui s'offrent à elle : le « junk food » côtoie les produits fins sur les tablettes des supermarchés, tandis qu'un commerce parallèle tente en vain d'éveiller « gastronomiquement » une clientèle populaire, qui n'a pas encore évacué de ses gènes les réflexes anciens qui privilégient souvent la quantité au détriment de la qualité.

Je souhaite que la présente étude ait contribué à la compréhension de certains aspects de l'évolution de la cuisine domestique au Québec. Si elle a pu éclairer les origines de quelques-uns des comportements alimentaires qui caractérisent notre société actuelle, et par le fait même susciter des réflexions et le goût de pousser plus loin l'étude du sujet, alors la satisfaction sera complète.

## BIBLIOGRAPHIE

### Sources imprimées:

#### A. Livres de cuisine (par ordre chronologique):

Mère Caron, Soeur de la Providence, *Directions diverses données par la Rév. Mère Caron pour aider ses soeurs à former de bonnes cuisinières*, Montréal, 1<sup>ère</sup> édition, 1878, 184 p.

Province de Québec, *La Bonne Ménagère. Notions d'économie domestique et d'agriculture à l'usage des jeunes filles des écoles rurales de la province de Québec*, Québec, Département d'Agriculture, 1896, 96 p.

Mme M.H.A., *La cuisine sanitaire, économique et pratique à l'usage des personnes de moyens ordinaires*, Lévis, s.é., 1906, 160 p.

DESROCHES, Amélie, *Hygiène de l'alimentation et propriétés chimiques des aliments*, Neuville, s.é., 1912, 490 p.

*La cuisinière Five Roses*, Montréal, Lake of the Woods Milling Company Limited, 1<sup>ère</sup> édition, 1915, 152 p.

Congrégation Notre-Dame, *Art culinaire: différentes manières d'utiliser les restes et quelques recettes culinaires à l'usage des malades*, Saint-Pascal, École normale classico-ménagère, 1916, 64 p.

Congrégation Notre-Dame, *Manuel de cuisine raisonnée*, Saint-Pascal, École normale classico-ménagère, 1<sup>ère</sup> édition, 1919, 410 p.

CAMPBELL, Helen G., *Consommons du lait*, Ottawa, Ministère de l'Agriculture, Division de l'industrie laitière et de la réfrigération, 1924, 39 p.

Congrégation Notre-Dame, *L'Économie domestique à l'école primaire, Ve-VIe années*, Montréal, C.N.D., 1<sup>ère</sup> édition, 1925, p.143-233 (Quatrième partie: Art culinaire)

Congrégation Notre-Dame, *La Cuisine à l'école complémentaire, VIIe-IXe années*, Saint-Pascal, C.N.D., 2<sup>e</sup> édition, 1939, 240 p.



Soeurs de la Charité de Québec, *Menus balancés pour nos maisons d'éducation*, Québec, 1944, s.p. (2 doc.)

Fannie Merritt Farmer, *Le livre de cuisine de l'École de cuisine de Boston*, traduit de l'anglais par Madeleine Bodier, Toronto, McClelland & Stewart Limited, 7<sup>e</sup> édition revue et corrigée, 1945, 842 p.

Congrégation Notre-Dame, *La cuisine raisonnée*, Montréal/ Saint-Pascal, C.N.D., 5<sup>e</sup> édition, 1945, 722 p.

Rose Lacroix, *Cuisine typiquement canadienne*, Montmagny, A. Bélanger limitée, entre 1940 et 1952, 34 p.

Rita Martin, *Recettes choisies Robin Hood*, Montréal, Robin Hood Flour Mills Limited, 1947, 129 p.

*Cuisinez à l'électricité*, Quebec Power Company, entre 1948 et 1960, 5 fascicules.

Congrégation Notre-Dame, *Exercices pratiques d'art culinaire: 8e, 9e, 10e, 11e années. 235 recettes pour dîners et soupers*, Montréal, C.N.D., 2<sup>e</sup> édition, 1948, 84 p.

Congrégation Notre-Dame, *La cuisine raisonnée*, Montréal/ Saint-Pascal, C.N.D., 7<sup>e</sup> édition revue et augmentée, 1954, 706 p.

Ministère de la Santé et du Bien-Être, *Alimentation saine*, Ottawa, Service de l'Hygiène alimentaire, 7<sup>e</sup> édition, 1956, 68 p.

*La cuisinière Five Roses à la façon des cordons-bleus*, Montréal, Lake of the Wood Milling Company Limited, 16<sup>e</sup> édition révisée, 1959, 183 p.

Province de Québec, *Art culinaire*, Québec, Ministère de l'Éducation, Service des arts domestiques (Direction générale de l'éducation permanente), 1960, 23 p.

## **B. Journaux :**

*La Gazette des campagnes*, Sainte-Anne de La Pocatière, série I : 1861-1895; série II : 1941-1956.

*Le Peuple*, Montmagny, La Compagnie de l'Événement/ La Compagnie du Peuple, 1900, 1910, 1919, 1924, 1930 (1940 absent), 1950, 1960

## **C. Autres :**

Bouchard, Georges, *La renaissance campagnarde*, Montréal, Éditions Albert Lévesque, 1935, chapitre IV : « Foyer de bonne alimentation », p.37-45

Hôtel-Dieu de Montréal, *La diététique*, Montréal, 1937, 307 p.

### **Sources manuscrites :**

J.H.A. Martin, *Connaissances utiles*, recettes manuscrites no 1, Sainte-Anne de La Pocatière, Société d'histoire de la Côte-du-Sud, 1876, s.p.

Emma Martin, *Recettes culinaires et médicales*, recettes manuscrites no 2, Sainte-Anne de La Pocatière, Société d'histoire de la Côte-du-Sud, 1885, s.p.

Recettes manuscrites no 3, Rimouski, Archives des Soeurs du Saint-Rosaire, vers 1920-1940, s.p.

Recettes manuscrites no 4, Rimouski, Archives des Soeurs du Saint-Rosaire, vers 1920-1941, s.p.

Recettes manuscrites no 5, fonds personnel, Montmagny, entre 1936 et 1945, s.p.

Recettes manuscrites no 6, fonds personnel, Montmagny, entre 1948 et 1960, s.p.

Recettes manuscrites no 7, fonds personnel, Montmagny, 1960, s.p.

### **Ouvrages :**

#### **A. Ouvrages généraux :**

Aubé, Claude, *Chronologie du développement alimentaire au Québec*, St-Jean-sur-Richelieu, Éd. du Monde alimentaire, 1996, 188 p.

Beaulieu, André et Jean Hamelin, *La Presse québécoise des origines à nos jours*, Québec, Presse de l'Un. Laval, 7 vol., 1973

Duhamel, Louise, *La grande cuisine*, Société Radio-Canada, 1993

Ferguson, Carol et Margaret Fraser, *A Century of Canadian Home Cooking 1900 Through the '90s*, Scarborough, Prentice Hall, 1992, 254 p.

Flandrin, Jean-Louis et Massimo Montanari (dir.), *Histoire de l'alimentation*, Paris, Fayard, 1996, 915 p.

Hébert, Yves, *Montmagny... une histoire, 1646-1996. La seigneurie, le village, la ville*, Montmagny, Les Éd. Continuité, 1996, 304 p.

Laberge, Alain (dir.), *Histoire de la Côte-du-Sud*, Québec, IQRC, 1993, 644 p.

Linteau, Paul-André et al., *Histoire du Québec contemporain*. Tome 1: 1867-1930; Tome 2: *Le Québec depuis 1930*, Montréal, Boréal Express, 1979 / 1989, 2 vol.

Provencher, Jean, *C'était l'hiver*, Montréal, Boréal, 1986, 278 p.

Province de Québec, *La cuisine traditionnelle du Québec*, Québec, Ministère de l'Éducation, mars 1978, 602 p.

Saint-Pierre, Jacques, *La Côte-du-Sud*, Québec, IQRC (coll. Les régions du Québec-histoire en bref), 2000, 176 p.

Toussaint-Samat, Maguelonne, *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Paris, Bordas (coll. Cultures), 1987, 590 p.

## **B. Études spécialisées :**

Aron, Jean-Paul, « Essai sur la sensibilité alimentaire à Paris au XIXe siècle », Paris, A. Colin, *Cahier des Annales*, 25, 1967

Aubin, Paul, *L'État québécois et les manuels scolaires au XIXe siècle*, Sherbrooke, Ex Libris, 1995, 119 p.

Baillargeon, Denyse, *Ménagères au temps de la crise*, Montréal, Les Éditions du remue-ménage, 1991, 311 p.

Barbeau, Charles-Marius, « Ce qu'on mangeait autrefois », *cahiers de l'Académie Canadienne française*, 9, 1944

Barbeau, Charles-Marius, *Les Saintes Artisanes II: mille petites adresses*, Montréal, Fidès, 1946

Barthes, Roland, « Pour une psycho-sociologie de l'alimentation contemporaine », Paris, A. Colin, Jean-Jacques Hémardinquer, *Pour une histoire de l'alimentation*, 1970, p. 307-315

Bergeron, Yves et Antoine Samuelli, « Existe-t-il des cuisines régionales au Québec? », *Bulletin de la société québécoise des ethnologues*, 10, 4, p.15-23

Bonnain-Moerdyk, Rolande, « Sur la cuisine traditionnelle comme culte culinaire du passé », *Ethnologie française*, II, 3-4, p.287-294

Bourdieu, Pierre, *La distinction. Critique sociale du jugement*, Paris, Éd. de Minuit, 1979, 670 p.

Claudian, J. et Y. Serville, « Aspects de l'évolution récente du comportement alimentaire en France: composition des repas et urbanisation », Jean-Jacques Hémardinquer, *Pour une histoire de l'alimentation*, Paris, A. Colin, 1970, p.174-187

Collectif, « Les plaisirs de la table », *Cap-aux-Diamants*, 44, hiver 1996, 65 p.

Côté, Luc et Jean-Guy Daigle, *Publicité de masse et masse publicitaire. Le marché québécois des années 1920 aux années 1960*, Ottawa, Presses de l'Université d'Ottawa (collection Sciences sociales), 23, 1999, 362 p.

Douglas, Mary, « Les structures du culinaire », *Communications*, 31, 1979, p.145-17

Du Berger, Jean, « Tradition et constitution d'une mémoire collective », Sainte-Foy, P.U.L., Jacques Mathieu, *La mémoire dans la culture*, 1995, p.43-77

Fahmy-Eid, Nadia et Micheline Dumont, *Maîtresses de maison, maîtresses d'école*, Montréal, Boréal Express, 1983, 413 p.

Fischler, Claude, « Food habits, social change and the nature-culture dilemma », *Information sur les sciences sociales*, 19, 6, 1980, p.937-953

Fischler, Claude, « Gastro-nomie et gastro-anomie. Sagesse du corps et crise bio-culturelle de l'alimentation moderne », *Communications*, 31, 1979, p.189-210

Fischler, Claude, *L'Homnivore. Le goût, la cuisine et le corps*, Paris, Éd. Odile Jacob, 1990, 414 p.

Flandrin, Jean-Louis, *Chronique de Platine. Pour une gastronomie historique*, Paris, Éd. Odile Jacob, 1992, 328 p.

Grignon, Claude et Christiane Grignon, « Styles d'alimentation et goûts populaires », *Revue française de sociologie*, 4, oct.-déc.1980, p.531-569

Hamel, Thérèse, « La production pédagogique de soeurs de la Congrégation de Notre-Dame: 1858-1991 », *Études d'histoire religieuse*, 65, 1999, p.65-87

Inness, Sherrie A., *Kitchen culture in America*, Philadelphie, Presses de l'Université de Pennsylvanie, 2001, 286 p.

Lafrance, Marc et Yvon Desloges, *Goûter à l'histoire: les origines de la gastronomie québécoise*, Ottawa, Les Éditions de la Chenelière, Environnement Canada, Service canadien des parcs, 1989, 160 p.

Lafrance, Marc et Yvon Desloges, « La sensibilité alimentaire au Canada aux XVIIe et XVIIIe siècles. Approches et survol des sources », *Ethnologie* (no. Spécial), 12, 3, avril 1990, p.15-40

Lambert, Carole, *Du manuscrit à la table. Essais sur la cuisine au Moyen-Âge*, Montréal, P.U.M. et Paris, Champion-Slatkine, 1992, 391 p.

Lambert, Carole, « Survivance d'usages culinaires anciens dans la cuisine québécoise », *Ethnologie* (no. Spécial), 12, 3 avril 1990, p.55-66

Lemieux, Denise et Lucie Mercier, *Les femmes au tournant du siècle, 1880-1940*, Québec, I.Q.R.C., 1989, 398 p.

Levenstein, Harvey, *Revolution at the Table. The Transformation of the American Diet*, New York, Oxford University Press, 1988, 275 p.

Levenstein, Harvey et Joseph Conlin, *Les habitudes alimentaires des immigrants italiens en Amérique du Nord: étude de la persistance d'une culture culinaire et de la montée du "fast food" en Amérique du Nord*, Neuilly-sur-Seine, CRCT (coll. Culture technique no 16), 1985, s.p.

Lévi-Strauss, Claude, *L'origine des manières de table*, Paris, Plon (Mythologiques 3), 1968, 478 p.

Marchand, Suzanne, « L'impact des innovations technologiques sur la vie quotidienne des ménagères québécoises du début du XXe siècle (1910-1940) », *Bulletin d'histoire de la culture matérielle*, 28, automne 1988, p.1-14

Marengo, Claudine, *Manières de table, modèles de mœurs 17ème-20ème siècle*, Cachan, Éditions de l'E.N.S.-Cachan (coll. Sciences sociales), 1992, 309 p.

Martin Paul-Louis, *À la façon du temps présent. Trois siècles d'architecture populaire au Québec*, Sainte-Foy, P.U.L. (coll. Géographie historique), 1999, 378 p.

Martin, Paul-Louis, *Les fruits du Québec. Histoire et traditions des douceurs de la table*, Québec, Septentrion, 2002 (À paraître)

Massicotte, E.-Z., « Café, thé et chocolat en la Nouvelle-France », *BRH*, 30, 1924, p.199-202

Massicotte, E.-Z., « Fruits, épices, friandises sous le régime français », *BRH*, 37, 1931, p.714-723

Mathieu, Jocelyne, « Emprunts anglo-saxons dans l'alimentation québécoise », *Ethnologie* (no. spécial), 12, 3, avril 1990, p.89-93

Mennell, Stephen, *Français et Anglais à table du Moyen Âge à nos jours*, Paris, Flammarion, 1987, 537 p.

Miner, Horace, *Saint-Denis : un village québécois*, Montréal, Hurtubise-HMH (coll. Sciences de l'Homme et humanisme), 1985 (1939), 392 p.

Monod, David, *Store Wars. Shopkeepers and the Culture of Mass Marketing, 1890-1939*, Toronto, University of Toronto Press, 1996, 438 p.

Moussette, Marcel, *La maison : fournil, poêle et combustible*, Société Radio-Canada, Présence du passé (cahier no 8), 1978

Peltre, Jean et Claude Thouvenot (dir.), *Alimentations et régions*, Actes du colloque "Cuisines, Régimes alimentaires, Espaces régionaux", Nancy, Presses universitaires de Nancy, 1987, 523 p.

Piault, Fabrice (dir.), « Nourritures. Plaisirs et angoisses de la fourchette », *Autrement*, série Mutations, 108, sept. 1989, 207 p.

Rousseau, François, *L'oeuvre de chère en Nouvelle-France: le régime des malades à l'Hôtel-Dieu de Québec*, Québec, P.U.L., 1983, 440 p.

Rousseau, Jacques, « Quelques jalons de l'histoire et de la géographie gastronomiques du Québec », *Cahiers des Dix*, 32, 1967, p.13-35

Rousseau, Jacques, « Astam-mitchoun. Essai sur la gastronomie amérindienne », *Cahier des Dix*, 22, 1957, p.193-211

Séguin, Robert-Lionel, « Le menu quotidien en Nouvelle-France », *Liberté*, janv.-fév. 1969, p.65-90

Séguin, Robert-Lionel, *La civilisation traditionnelle de l'habitant aux XVIIe et XVIIIe siècles*, Montréal, Fidès, 1973, 701 p.

Thivierge, Nicole, *Histoire de l'enseignement ménager-familial au Québec 1882-1970*, Québec, IQRC, 1982, 475 p.

Thuillier, Guy, « Note sur les sources de l'histoire de l'alimentation pour la France du XIXe siècle », Paris, A. Colin, Jean-Jacques Hémardinquer, *Pour une histoire de l'alimentation*, 1970, p.212-223

Vandelac, Louise (dir.), *Du travail et de l'amour. Les dessous de la production domestique*, Montréal, Éditions Saint-Martin, 1985, 418 p.

### C. Mémoires et thèses

Champoux, Micheline, *De l'enfance ignorée à l'enfant roi. Cinquante ans d'enfants modèles dans les manuels scolaires québécois (1920-1970)*, mémoire de maîtrise (études québécoises), Trois-Rivières, UQTR, 1993, 243 p.

Fradet, Louise, *Femmes, cuisine et consommation de masse au Québec, 1945-1960*, mémoire de maîtrise (histoire), Québec, Université Laval, 1989, 119 p.

Landry, Tara, *Laveuse automatique et gâteau Duncan Hines: les impacts de la technologie domestique et des aliments à cuisson rapide sur la ménagère et sa représentation dans la publicité québécoise, 1945-1965*, Montréal, UQAM, mémoire de maîtrise (histoire), 2000, 177 p.

Thivierge, Nicole, *L'enseignement ménager-familial au Québec, 1880-1970*, thèse de doctorat (histoire), Sainte-Foy, Université Laval, 1981, 2 vol.(562 f.)

## ANNEXES



# **ANNEXE I** **Liste des livres consultés**

<b>Titre, année(s)</b>	<b>type de source</b>	<b>recettes compilées</b>
Connaissances utiles, 1876	<i>recettes manuscrites</i>	7
Directions diverses données par la Rév. Mère Caron... ,1878.*	<i>livre d'inst. &amp; man. scol.</i>	292
Recettes culinaires et médicales ,1885.	<i>recettes manuscrites</i>	11
La Bonne Ménagère ,1896.	<i>livre d'inst. &amp; man. scol.</i>	10
Hygiène de l'alimentation et propriétés chimiques des aliments ,1912.	<i>livre d'auteur</i>	20
La cuisinière Five Roses ( <b>sélection</b> ),1915.	<i>livre de compagnie</i>	20
Art culinaire: différentes manières d'utiliser les restes... ,1916.	<i>livre d'inst. &amp; man. scol.</i>	82
Manuel de cuisine raisonnée ,1919.	<i>livre d'inst. &amp; man. scol.</i>	276
Recettes manuscrites no 3 ,1920-1940	<i>recettes manuscrites</i>	31
Recettes manuscrites no 4 ,1920-1941	<i>recettes manuscrites</i>	69
Consommons du lait, 1924	<i>production gouvernem.</i>	43
L'Économie domestique à l'école primaire ,1925.	<i>livre d'inst. &amp; man. scol.</i>	75
Recettes manuscrites no 5 ,1936-1944	<i>recettes manuscrites</i>	161
La Cuisine à l'école complémentaire ,1939.	<i>livre d'inst. &amp; man. scol.</i>	189
Menus balancés pour nos maisons d'éducation ,1944.	<i>livre d'inst. &amp; man. scol.</i>	6
Le livre de cuisine de l'École de cuisine de Boston ( <b>sélection</b> ),1945.	<i>livre d'auteur</i>	55
La cuisine raisonnée ( <b>sélection</b> ),1945.	<i>livre d'inst. &amp; man. scol.</i>	19
Cuisine typiquement canadienne ,1945-1952	<i>livre de compagnie</i>	67
Recettes choisies Robin Hood ,1947.	<i>livre de compagnie</i>	151
Cuisinez à l'électricité ,1948-1960	<i>livre de compagnie</i>	55
Exercices pratiques d'art culinaire: 8e, 9e,10e, 11e années ,1948.	<i>livre d'inst. &amp; man. scol.</i>	202
Recettes manuscrites no 6, 1948-1960	<i>recettes manuscrites</i>	12
La cuisine raisonnée ( <b>sélection</b> ),1954.	<i>livre d'inst. &amp; man. scol.</i>	149
La cuisinière Five Roses ( <b>sélection</b> ),1959.	<i>livre de compagnie</i>	49
Art culinaire ,1960.	<i>production gouvernem.</i>	55
Recettes manuscrites no 7 ,1960.	<i>recettes manuscrites</i>	18
<b>Total</b>		<b>2124</b>

\* Peu de livres de cuisine sont publiés au Québec au XIXe siècle. *Directions diverses* semble être celui dans lequel le "processus de canadianisation" est le plus manifeste. Lafrance et Desloges, *Goûter à l'histoire* , p.102

## ANNEXE II

### Exemple d'une fiche-recette

#source	15	loc.	p.163	#menu	2	plat	accompagnement	24			
recette	purée de navet au gratin					réf. saison	<input type="checkbox"/>	déjeuner	<input type="checkbox"/>	dîner	<input checked="" type="checkbox"/>
						réf. géo.	<input type="checkbox"/>	souper	<input type="checkbox"/>	goûter	<input type="checkbox"/>
<b>ingrédients</b>											
1 ou 2 navets selon la grosseur 2 c. à ta. graisse de rôti ou beurre 1 tasse lait 3 c. à ta. farine chapelure ou panure assaisonnement						<input type="text" value="lég"/> légume					
						<input type="text" value="gr"/> corps gras					
						<input type="text" value="pl"/> produit laitier					
						<input type="text" value="pc"/> produit céréalier					
						<input type="text" value="ca"/> condiment /					
						<input type="text"/>					
						<input type="text"/>					
						<input type="text"/>					
<b>préparation</b>											
Blanchir les navets. Les cuire à l'eau bouillante salée. Faire fondre le beurre ou la graisse, ajouter la farine et le lait chaud. Laisser mijoter 10 à 15 minutes. Quand les navets sont cuits, les passer au tamis. Mettre la purée dans la sauce, assaisonner. Déposer la préparation dans un plat creux. Saupoudrer de chapelure ou de panure, faire gratiner au four.											
<b>commentaires</b>											
étapes 10											
<input type="text"/>											
<input type="text"/>											
<input type="text"/>											
réf.auto. La Cuisine à l'école complémentaire (retenu*), 1939, 240 p.											

**ANNEXE III**  
**Répartition de recettes par période et par type de sources**

<div> <div>Type</div> <div>Période</div> </div>	Livres de cuisine		Recettes manuscrites		Journaux		TOTAUX	
	Nbre	%	Nbre	%	Nbre	%	Nbre	%
1 1860 - 1889	292	71,0%	18	4,4%	101	24,6%	411	100%
2 1890 - 1919	408	89,9%	0	0,0%	46	10,1%	454	100%
3 1920 - 1944	313	52,4%	261	43,7%	23	3,9%	597	100%
4 1945 - 1960	802	76,7%	30	2,9%	213	20,4%	1045	100%
TOTAUX	1815		309		383		2507	

**ANNEXE IV**  
**Exemple d'une fiche de la grille d'analyse du discours**

#66	#source	La cuisine raisonnée, 1954.	Année	1954	#entrée	17
			Classement		manuel scolaire	
<input checked="" type="checkbox"/> Diététique		<input checked="" type="checkbox"/> Gastronomie				
<input checked="" type="checkbox"/> santé <input checked="" type="checkbox"/> hygiène <input checked="" type="checkbox"/> nutrition <input type="checkbox"/> légèreté <input checked="" type="checkbox"/> modération		<input type="checkbox"/> plaisir <input checked="" type="checkbox"/> esthétique/ornement <input checked="" type="checkbox"/> goût <input checked="" type="checkbox"/> variété <input type="checkbox"/> innovation <input type="checkbox"/> enthousiasme <input type="checkbox"/> gourmandise		<input type="checkbox"/> esthétique: - dans la cuisine, la femme peut exercer ses goûts esthétiques, puisque c'est aussi un art: mariage des saveurs, mais aussi des couleurs, agencement des mets et des couverts.		
<input checked="" type="checkbox"/> Pragmatisme		<input checked="" type="checkbox"/> Valeur sociale				
<input checked="" type="checkbox"/> économie <input type="checkbox"/> rapidité <input checked="" type="checkbox"/> simplicité <input type="checkbox"/> commodité <input type="checkbox"/> polyvalence <input type="checkbox"/> précision/standardisation <input checked="" type="checkbox"/> planification		<input type="checkbox"/> prestige <input checked="" type="checkbox"/> sociabilité <input type="checkbox"/> approbation/union familiale <input type="checkbox"/> identité culturelle <input checked="" type="checkbox"/> valorisation <input checked="" type="checkbox"/> mode <input type="checkbox"/> tradition		<input type="checkbox"/> valorisation: - la place de la femme est au foyer; c'est dans la cuisine qu'elle participe le mieux au bien-être de la société, car en préservant la vie et la santé de sa famille, elle assure l'économie et la moralité publiques;		
Remarques		Valeurs dominantes: <b>NUTRITION, SIMPLICITÉ, ÉTIQUETTE, HARMONIE...</b> la cuisine est à la fois une <b>SCIENCE</b> et un <b>ART</b> ; la femme peut donc mettre en pratique ses connaissances acquises à l'école et son côté créatif et artistique: importance de manger selon les				

## ANNEXE V

### Publicité de la graisse à friture végétale "cottolène"

Qui donc réjouit la ménagère  
Et rend sa pâte si légère  
Et ses gâteaux si savoureux ?  
**LA COTTOLENE**

Qui donne à sa pâtisserie  
Ce goût si fin que l'on s'écrie :  
"Encore ! c'est un mets des dieux !" ?  
**LA COTTOLENE**

Qui rend ses croûtes si dorées  
Qu'on les a vite dévorées  
Tout en épargnant ses gros sous ?  
**LA COTTOLENE**

Qui donc relève une omelette,  
Une friture, une croquette  
Et coûte moins que le saindoux ?  
**LA COTTOLENE**

Qui donc épargne aux ménagères  
Travail, ennui, choses amères  
Et rend leurs biscuits si friands ?  
**LA COTTOLENE**

Source : *La Gazette des campagnes*, 8 mars 1894, p.416

## ANNEXE VI

### **Recettes les plus communes au répertoire culinaire québécois\***

#### Potages :

Soupe aux choux , soupe aux pois, soupe aux huîtres, soupe aux tomates

#### Plats principaux :

Boeuf à la mode, macaroni au gratin, pot-au-feu, bifteck à la poêle, fèves au lard, pâté au poulet, ragoût de boulettes, poulet et dinde rôtis, rosbif

#### Desserts :

Beignes, gâteau aux fruits, blanc-manger, tarte aux pommes, pouding au pain, pouding au riz, sucre à la crème, tarte au citron, charlotte russe, crème aux pommes, macarons, galettes à la mélasse, bagatelle

#### Divers :

Crêpes, sauce blanche, ketchup (catsup), croquettes de pommes de terre, cretons, tête fromagée

---

\* Ces plats ont été sélectionnés selon les critères du plus grand nombre d'occurrences et de leur présence dans les livres sur une bonne partie de la période étudiée. Il est quand même curieux de ne retrouver aucune recette de poisson parmi ceux-ci, alors que les jours maigres étaient fréquents.

## ANNEXE VII

### Importance des desserts et entremets sucrés dans la structure des menus

#### 1. Suggestions de repas froid et chaud pour une cérémonie de mariage:

Salades de poulet individuelles	Pamplemousse en panier
Petits pains fourrés	Consommé en tasse
Sandwichs assortis	Poulet et tomates farcies
Olives, céleri, radis	Pommes de terre Chantilly
Petits cornichons sucrés	Asperges au beurre
Punch de la mariée	Pâtisseries de fantaisie*
Sorbet à l'ananas*	Gâteau de noces*
Pâtisseries de fantaisie*	Crème glacée*
Gâteau de noces*	Vin, punch
Pastilles de menthe*	Pastilles de menthe*
Amandes salées*	Amandes salées*

Source: *Le Peuple*, 26 mai 1950, p.3

#### 2. Menu de la Saint-Patrice:

crème de pois verts  
côtelettes de porc grillées  
pommes de terre au four  
salade de cresson  
trèfles de fantaisie\*  
gelée de groseilles\*  
gâteau à la noix de coco\*  
sorbet\*  
thé noir ou café

Source: *La Gazette des campagnes*, 11 mars 1954, p.5

#### 3. Menu d'une ordination sacerdotale:

laitue, concombre, céleri, tomates, olives  
homard  
dinde farcie  
purée de pommes de terre  
légumes frais  
gâteau léger\*  
crème glacée\*  
bonbons, chocolat, fruits\*  
café, thé

Source: Archives des Soeurs du Saint-Rosaire, 1951

#### 4. Repas ordinaires:

potage aux fèves à beurre  
pains hongrois  
omelette au fromage  
gâteau de riz ou autres céréales\*  
pommes farcies au raisin\*  
biscuits au coco\*

potage gras au sagou  
tranches de boeuf braisées  
pommes de terre rôties  
asperges à la crème  
betteraves en gelée  
pouding au riz\*  
tartelettes à la gelée\*

Source: C.N.D., *La cuisine à l'école complémentaire*, 1939